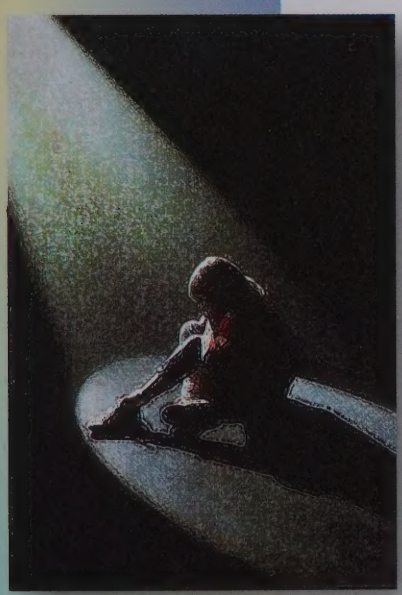
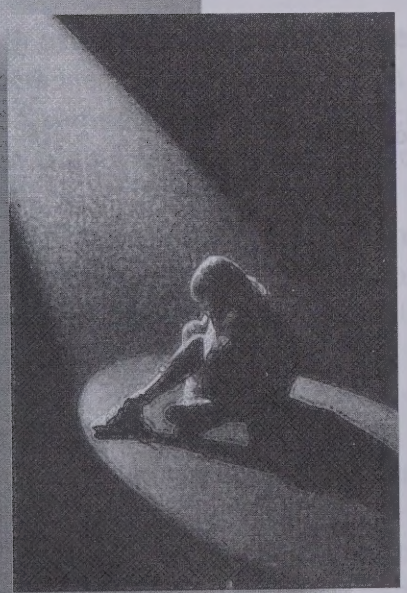
Sanidad del estrés y del trauma



Por
Karl y Evelyn
Bartsch

Manual para Consejeros

Sanidad del estrés y del trauma



Restaurar relaciones

Empoderar a personas

Recuperar la fe, la esperanza y el sentido de la vida

Manual para Consejeros

Por Karl y Evelyn Bartsch

©*Copyright 2005.* Ediciones CLARA - SEMILLA

Publicado originalmente en inglés bajo el título:
Stress & Truma Healing a manual for caregivers

Edición en español:
Dirección y Revisión General: Henry Góngora G.
Edición y Corrección: Alba Luz Arrieta, Ema de Nieto y Bonnie Klassen

Primera edición: 2005

Las citas bíblicas son tomadas de La Biblia de Estudio Dios Habla Hoy 1994
Sociedades Bíblicas Unidas Tercera Edición.

ISBN: 958-97398-9-X

Diseño portada y Diagramación: Alvaro García
E-mail: alvarogarciaartegrafico@yahoo.com

Ediciones CLARA - SEMILLA COLOMBIA
Apartado Aéreo 57 527
Bogotá D.C. Colombia
E-mail: clara@neutel.net.co

CCM
Bogotá D.C. Colombia
E-mail: ccmcolombia@tutopia.com

Impreso en Colombia por: Buena Semilla
Apartado Aéreo 29724
Bogotá D.C.

Derechos de autor / permiso

Este manual fue preparado para el uso de personas consejeras, en sesiones de entrenamiento en los talleres de superación del estrés y trauma. Los derechos corresponden a Diakonia Council of Churches, Durban, Sudáfrica, y Vuleka Trust, Botha's Hill, Sudáfrica.90

Se han hecho todos los esfuerzos para reconocer a cada persona los derechos de autoría. Si alguna ha sido omitida inadvertidamente, los autores de este manual presentan las disculpas del caso y se comprometen a corregir el error en ediciones posteriores.

Los conceptos, los procedimientos y los modelos mencionados en el texto han sido adaptados de una gran variedad de fuentes, la mayoría de las cuales son desconocidas. En los casos donde estas fuentes son conocidas, las hemos reconocido en las notas de pie de página de este manual.

Si usted es una persona interesada en usar este material para su propio desarrollo y/o el de otras personas, le animamos a que lo haga de acuerdo al entrenamiento ofrecido por las dos agencias antes mencionadas. Si decide usar algunos de los materiales para grupos, le pedimos tener en cuenta las siguientes consideraciones:

Este manual tiene derechos reservados. Sin embargo, cualquiera de sus páginas se puede reproducir para uso ocasional siempre que se nombre y se dé el crédito correspondiente a las personas con derecho de autoría tal y como se menciona más adelante.

Por ningún motivo se puede reproducir material del manual de entrenamiento en ningún tipo de publicación (boletín, artículo, libros, etc.) sin el permiso específico escrito de cualquiera de sus autores, Diakonia Council of Churches o Vuleka Trust.

El uso de los materiales en otros contextos, bajo las condiciones antes mencionadas, no implica de ninguna manera que la persona facilitadora sea reconocida o designada como entrenadora en el tema de la curación del estrés y del trauma. Cualquier reconocimiento o designación debe venir directamente de Diakonia o de Vuleka Trust.

Si tiene más preguntas sobre el uso adecuado de los materiales, por favor llame o escriba a las oficinas que se mencionan a continuación. Nuestra intención es mantener un equilibrio responsable entre compartir nuestros materiales y retener los derechos de los mismos.

Pero lo más importante para nosotros es que las víctimas se recuperen del estrés y del trauma que han vivido. Queremos que ellas entren a la vida con la habilidad de enfrentar las cosas de manera efectiva, de relacionarse con la familia y la comunidad de una manera sana y de recobrar la fe, la esperanza y la confianza.

Reconocimientos

Agradecemos profundamente a las muchas personas que generosamente han dado de su tiempo, energía y visión a favor del desarrollo de este manual, así como a nuestras organizaciones: Diakonia Council of Churches, Vuleka Trust y al Comité Central Menonita, por el apoyo y ánimo recibido a fin de desarrollar estos recursos para consejeros y consejeras. Particularmente reconocemos y agradecemos a:

- Miembros del Comité del Proyecto de Estrés/Trauma: del D.C.C.: Paddy Kearney, Mike Vorster, Mbonambi Khuzwayo, Mirriam Cele; del V.T.: Athol Jennings, Vuyi Nxasana, Musa Makhaye y Estelle Hudson; Richard Steele y Anita Kromberg.
- Revisores que leyeron los borradores iniciales y agregaron sus aportes: Athol Jennings, Rene Daries, Vuyi Nxasana, Paddy Kearney, Sue Brittion, Mike Vorster, Mirriam Cele, Mbonambi Khuzwayo, Sinenhlanhla Mkhize, Anne McKay, Zandile Nhlengethwa, Sibusisiwe Miambo.
- Participantes de talleres que nos han inspirado y enriquecido nuestras vidas.
- Andy Dawes del departamento de Psicología, quien revisó un borrador posterior en cuanto a la sensibilidad cultural y su aplicación en Sudáfrica.
- Marigold de Villiers por pasar el texto al limpio.
- Miembros de ARTWORKS: Andy Mason y Gaylene Jablonkay por su profesionalismo en la elaboración del diseño y las ilustraciones.

Como el manual es un trabajo de muchas personas, esperamos que asimismo servirá a los consejeros y consejeras que prestan servicio a las muchas personas que han sufrido.

Contenido

Introducción

Derechos de autor/permiso....3
Prólogo a la edicón en español....7
Prólogo....9
Prefacio....11
Cómo está organizado este manual....15
Marco del consejero/a....17
Nuestra orientación hacia la sanidad....19
Ejemplos de bosquejos de talleres....25

Parte I:
Procesos de sanidad de víctimas

I. Víctimas de estrés y del trauma
Capítulo 1
Historias y expresiones de la experiencia de víctimas....35
Capítulo 2
Entendiendo su propia experiencia de estrés y trauma y la de otras personas....41
Capítulo 3
Efectos del estrés normal y el estrés traumático sobre la víctima....55

II. Procesos de recuperación de la víctima
Capítulo 4
Establecer seguridad y confianza....71
Capítulo 5
Abrir la posibilidad a las víctimas de contar su historia....83
Capítulo 6
Animar a las víctimas a servirse de recursos disponibles....91
Capítulo 7
Ayudar a las víctimas a nombrar, entender y lamentar sucesos traumáticos....103

III. Procesos de reintegración de la víctima

Capítulo 8
Animar a la persona sobreviviente a enfrentar situaciones de manera efectiva.....117

Capítulo 9
Afirmar la dignidad, la esperanza y la identidad sana del sobreviviente.....141

Capítulo 10
Fomentar relaciones sanas.....155

Capítulo 11
Transformarse de víctima a sobreviviente.....177

Parte II:
Procesos para el Sanador Herido

Introducción.....185

Capítulo 12
Explorar por qué usted es un sanador.....187

Capítulo 13
Entenderse como sanador.....195

Capítulo 14
Cuídese a sí mismo como sanador.....217

Capítulo 15
Inspire fe y esperanza en su comunidad.....227

Capítulo 16
Promover relaciones comunitarias sanas.....233

Capítulo 17
Apoyar actividades sanadoras en su comunidad.....239

Apéndices

Apéndice A
El ciclo de aprendizaje.....243

Apéndice B
El árbol de su vida.....245

Apéndice C
Ejercicios de la Parte I.....245

Apéndice D
Modelos 246

Apéndice E
Discución/Preguntas de la Parte II.....246

Apéndice F
Plan del consejero/a para ofrecer sanidad del estrés y del trauma.....247

Prólogo a la edición en español

"La libertad es lo que hace con lo que a Usted se le ha hecho.
Es el espacio entre el estímulo y la respuesta.
Así que no deje que el mundo le imponga su molde.
Más bien, con amor, actúe con base en la verdad."
- tomado de un mensaje de correo electrónico de Karl Bartsch

Después de siglos de conflictos violentos en América Latina – conflictos sociales, conflictos armados, violencia en la familia, en la calle y en el colegio, conflictos de estómago por el hambre de muchos y la sobre-llenura de unas pocas, conflictos de ideas, culturas y creencias, conflictos por tanta riqueza en estos bellos países – sería difícil encontrar una sola persona que no ha sufrido profundas heridas que necesitan sanarse. El pueblo latinoamericano ha mostrado mucha resiliencia frente a las guerras y la opresión, pero igual está compuesto por millones de personas de corazón quebrantado que continuamente tratan de reconstruir sus vidas físicas, emocionales, intelectuales, sociales, económicas y espirituales.

Las iglesias latinoamericanas están tratando de ser fieles al llamado de Dios de ser comunidades sanadoras dentro de sociedades traumatizadas, al mismo tiempo que buscan sanar sus propias heridas. Tal vez la palabra "trauma" suene como un término muy psicológico para ser el objeto del ministerio de la iglesia. Pero hemos entendido que la sanidad del trauma es sencillamente llegar a la salvación integral de la persona; es encontrar la vida en abundancia que nos ha ofrecido Jesús de Nazareth.

Al buscar materiales para guiar el trabajo en respuesta al trauma en Colombia, encontramos el manual para consejeros de Karl y Evelyn Bartsch, *Stress and Trauma Healing*. Soñamos con hacer disponible este libro en español, para el contexto latinoamericano. Aunque los autores desarrollaron el manual en Sur África, estos materiales se adaptan fácilmente a muchos contextos de violencia y tensiones. Obtener un material usado por el pueblo sudafricano, en vez de crear barreras, nos animó al encontrar ejemplos de personas que han avanzado en los mismos caminos de sanidad. Como los autores explican en la edición original, es importante usar del material lo que le sirva, adaptarlo a su contexto cuando sea necesario, y no preocuparse por los elementos que no aplican a la situación. Este tipo de manual es una guía, no una receta mágica. La sanidad sigue siendo un milagro de Dios.

En Octubre de 2004, dos grupos de líderes eclesiales y comunitarios colombianos tuvimos el privilegio de compartir una semana con Karl Bartsch, donde él nos guió por el proceso de sanidad del estrés y el trauma. Adaptó el proceso a cada grupo en una forma que mostró su sensibilidad a las necesidades de las personas alrededor. Además de su conocimiento profundo sobre este tema, nos inspiró con su sencillez, su capacidad de escuchar, su vulnerabilidad, su sentido del humor y su gran sabiduría. Es una persona que nos enseñó sobre la sanidad no sólo por sus palabras sino también por su manera de ser, profundamente sensible a la voz de Dios.

Karl nos animó no sólo a leer este manual y capacitarnos, sino también arriesgarnos a poner en práctica lo aprendido. Nuestros países no necesitan de especialistas que guarden sus conocimientos sobre temas como el trauma en sus cabezas. Necesitamos personas capacitadas que están dispuestas a abrirse y caminar con otras personas en su dolor, para empoderarles, restaurar relaciones y recuperar la fe, la esperanza y la vida en abundancia. Podemos romper los ciclos de violencia y de agresión automática. Podemos actuar desde un espíritu de amor y de verdad.

Bonnie Klassen

Prólogo

Este manual tiene sus orígenes a principios de 1995 cuando nos enteramos de la posibilidad de que Karl y Evelyn Bartsch llegaran como representantes del Comité Central Menonita en Sudáfrica. La hoja de vida de Karl indicaba que él tenía un doctorado y muchos años de experiencia práctica en psicología, y que Evelyn tenía su título y vasta experiencia como trabajadora social. La experiencia de ambos respondía a las necesidades que habían surgido en el trabajo de Diakonia Council of Churches así como también en el de Vuleka Trust. Ambas organizaciones habían estado considerando la manera en la que pudieran responder mejor a las necesidades de personas consejeras que se estaban desgastando por el gran estrés y el cansancio emocional. Además, Athol conocía a Karl y a Evelyn como una pareja que mostraba una gran sensibilidad y compasión por los demás, así como también con una gran experiencia personal multicultural.

El Comité Central Menonita les había ofrecido generosamente, mientras estaban en KwaZulu-Natal, dedicar la mitad de su tiempo a nuestras dos organizaciones para promover técnicas para tratar con el trauma y el estrés. Dado el intenso estrés y el trauma que se vivía en esta provincia, después de 15 años de intensa violencia política, esta oferta parecía como enviada por Dios.

En poco tiempo se estableció un proyecto tripartito entre Vuleka Trust, Diakonia Council of Churches y el Comité Central Menonita. A mediados de 1995, Evelyn y Karl viajaron a Sudáfrica para una misión de un año. Afortunadamente, ese año se extendió a dos.

Este manual es el resultado natural del trabajo que hicieron Karl y Evelyn en KwaZulu-Natal y se convirtió en el centro de sus actividades. Este manual contiene los conocimientos y comprensiones internacionales más actualizados hasta la fecha, en el área del estrés y del trauma, y maneras apropiadas de empoderar a consejeros y consejeras dentro de nuestro contexto sudafricano.

El manual no es un producto final sino la primera parte de un proceso de exploración y descubrimiento de cómo podemos usar nuestras heridas sanadas para ayudar a otras personas a lograr la sanidad.

Karl y Evelyn han ayudado a que nuestros sueños se hagan realidad mucho más allá de nuestras esperanzas. Les agradecemos por el maravilloso enriquecimiento que han aportado a nuestra organización y a la gente con quienes trabajamos. Asimismo agradecemos la generosidad

del Comité Central Menonita por permitirles dedicarse a este trabajo. Diakonia Council of Churches y Vuleka Trust están comprometidas a continuar la labor iniciada a través de este manual.

Paddy Kearney
Diakonia Council of Churches

Athol Jennings
Vuleka Trust

Prefacio

Contexto

Cuando llegamos a Durban, Sudáfrica, en Agosto de 1995, ese país había pasado por una transición asombrosa. A través de elecciones "milagrosas" en Abril de 1994, un gobierno democrático reemplazó al régimen opresivo del Apartheid. La tarea de construir el nuevo Sudáfrica llegó a ser el desafío. Mucha gente hablaba acerca de las dificultades de la transición. Las relaciones cambiaban. Los viejos hábitos no funcionaban más. Grandes masas de gente reclamaban sus derechos, los cuales se les habían negado por largo tiempo. La disparidad económica entre los que tenían y los que no tenían llegó a ser más notoria mientras que las razas cruzaban límites anteriormente prohibidos. Afortunadamente, hubo muchas personas que echaban mano de sus recursos personales, comunales y espirituales no sólo para sobrevivir, sino también para guiar a otros a través de esta transición.

En el área del Gran Durban y la provincia de KwaZulu-Natal, el estrés de la transición se hizo peor por la creciente violencia. Aquellas personas que directa o indirectamente experimentaron asesinatos, bombardeos u otros actos de terror, conocieron los efectos del trauma en sí mismas, en su familia y en su comunidad. Para otras, el estrés persistente debido al ajuste a las nuevas realidades, debilitó las fibras que habían sostenido sus vidas. Para algunas, la violencia traumática rompió los lazos que mantenían sus vidas unidas.

Ya sea que la gente se debilite a causa del estrés acumulado o a causa de sucesos traumáticos repentinos, los efectos son los mismos. Los patrones normales de vida se hacen pedazos. La gente se siente desconectada de los demás, no se consideran en condiciones de manejar los sucesos y frecuentemente pierden la fe y la esperanza.

Considerando esto, miembros de Vuleka Trust y de Diakonia Council of Churches, de la región de Durban, iniciaron esfuerzos para apoyar a las víctimas de estas provincias que sufrían de estrés causado por la violencia. El Comité Central Menonita, Vuleka Trust y Diakonia, combinaron sus recursos para desarrollar un programa de recuperación del estrés y del trauma. Un primer taller con fines organizativos se desarrolló el 8 de Noviembre de 1995, cuyos resultados son los Talleres de Recuperación del Estrés y del Trauma y los materiales relacionados en este manual.

En el taller de planeación se acordó que el programa no podía ser dejado en manos de unos pocos profesionales. Los problemas eran demasiados. La audiencia de la Comisión de la Verdad y

la Reconciliación que empezó ese año, subrayó el profundo dolor y sufrimiento que la gente había soportado. El trabajo podría ser abordado únicamente por gente de las comunidades afectadas que conocían las culturas de sus pueblos y los recursos disponibles en cada lugar. Nuestra meta era la de apoyar y mejorar la labor de los consejeros/as en las diferentes comunidades, como miembros de las iglesias, ministros, laicos, trabajadores sociales o de salud.

Propósito

A medida que realizamos varios talleres de estrés/trauma, vimos que los consejeros/as por su parte también necesitaban apoyo y aliento para su tarea. Como consejeros/as, frecuentemente absorbemos el dolor y la angustia de gente que ha sido herida por personas violentas, por sistemas crueles o fuerzas brutales de la naturaleza. Dado que nos preocupa estas situaciones, llevamos el dolor de la gente que tratamos de ayudar. Sabemos que como consejeros/as fácilmente ocultamos el estrés y el trauma, los cuales permitimos que se acumulen y así nos desgastamos. De ahí que necesitamos sanidad también. En consecuencia, como consejeros/as necesitamos habilidades para cuidarnos nosotros mismos. Para esto necesitamos el apoyo y el aliento de los demás. Es igualmente importante que mejoremos nuestras habilidades como consejeros/as, que afinemos nuestras habilidades de percepción y comunicación, que alcancemos niveles de comprensión nunca antes logrados y que aumentemos la confianza en nuestros dones. Continuamente nos recordamos a nosotros mismos y a aquellos con quienes trabajamos que no son nuestras habilidades, nuestros pensamientos o nuestras palabras habilidosas las que serán de más ayuda para personas afligidas. Lo que la gente en adversidad más necesita es una persona confiable, interesada en su bienestar y que los acompañe sin juzgarlos, brindándoles su apoyo. La calidad de la persona es más importante que las destrezas que tenga. La sinceridad de nuestra intención de ayuda, nuestro respeto por las personas dolidas y nuestra habilidad de ver la imagen de Dios en ellos es lo que más les acerca a la presencia sanadora de Dios.

Este trabajo surge de nuestra convicción de que Dios está presente en nuestro mundo destruido con el propósito de sanar a los que han sido golpeados y quebrantados por sucesos dolorosos en sus vidas. El salmista dice (34.18): "El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido".

A través de todo este manual hacemos referencia a nuestra fe, la cual surge de nuestra comprensión cristiana. Esperamos que las referencias bíblicas sean de ayuda para gente de nuestra fe y esperanza así como para las personas que tienen otras creencias; que constituyan un recurso para su propia sanidad como también para aquellas personas a quienes sirven. Use este material donde sea apropiado. Le invitamos a agregar cualquier perspectiva de su propia tradición religiosa al servir a personas afligidas.

Desde muy temprano fuimos conscientes de que éramos muy privilegiados al poder trabajar

al lado de muchos sudafricanos profundamente comprometidos, de todas las razas, que habían estado ahí durante el período difícil del Apartheid. Ellos continuaron durante tiempos aún más difíciles, comprometidos a hacer una realidad la Nueva Sudáfrica. Nuestra esperanza es que el material aquí recopilado sea de ayuda para ellos.

Empezamos con conceptos y presupuestos de nuestro trasfondo profesional y cultural. Partimos de la experiencia y la literatura que conocíamos. De nuestra manera de ver el mundo, la gente, el sufrimiento, y la sanidad estaba enmarcada por nuestra mente occidental. A pesar de haber leído y conversado ampliamente sobre la sanidad en el contexto sudafricano, consideramos que nunca podríamos comprender cabalmente todos los matices de otra cultura. Cuando expresamos esto en un taller, uno de los participantes nos dijo: "Preséntennos los principios y los procedimientos que ustedes conocen. Nosotros traduciremos a nuestra propia cultura todo lo que nos sirve." En este espíritu ofrecemos este manual. En esa nación cambiante y multicultural que es Sudáfrica hoy, le invitamos a escuchar con mucha sensibilidad la cosmovisión de las personas con las que usted trabaja: cómo se ven a sí mismas, su sufrimiento, su sanidad y las sendas que conducen a su recuperación. Le invitamos a no solamente traducir el manual en formas culturalmente apropiadas, sino a transmitir el espíritu de profundo respeto por las víctimas y sus experiencias.

Karl y Evelyn Bartsch

Cómo está organizado este manual

Este manual está dividido en dos partes:

Parte 1: El proceso de sanidad de la víctima.

Describe los procesos básicos o centrales que usan las víctimas para sobrevivir. En los capítulos 1 – 11, encontrará una variedad de ejemplos y procedimientos que podrá usar para ayudar a las víctimas a sobrevivir. Estos incluyen procesos de recuperación y de reintegración.

Parte 2: Procesos de sanidad para "sanadores heridos".

Describe los procesos básicos o centrales para los mismos consejeros/as. Estos se enfocan en su renovación personal y su papel en la comunidad restauradora. Le animamos a participar regularmente en grupos de apoyo con consejeros/as colegas donde podrá usar este material en conversación con otras personas.

Estos procesos son presentados en el esquema de la siguiente página. Los ejemplos, descripciones y procedimientos sugeridos son presentados en los capítulos relacionados.

El material en este manual está diseñado básicamente para reuniones de grupos pequeños. Utiliza un método de aprendizaje con base en las experiencias[1]. Se presenta el marco y algunos modelos, pero el contenido depende de cada participante.

En este manual presentamos información de fondo, presentaciones cortas, lecturas y modelos sobre la recuperación del estrés y del trauma de la que usted quizás no disponía. También presentamos procedimientos que usted puede usar en sesiones de talleres con grupos. Finalmente, le pedimos que compare cada uno de los temas discutidos con su propia experiencia, para así poder aprovechar de toda su experiencia personal en el proceso de sanidad. Creemos que somos instrumentos de la sanidad divina.

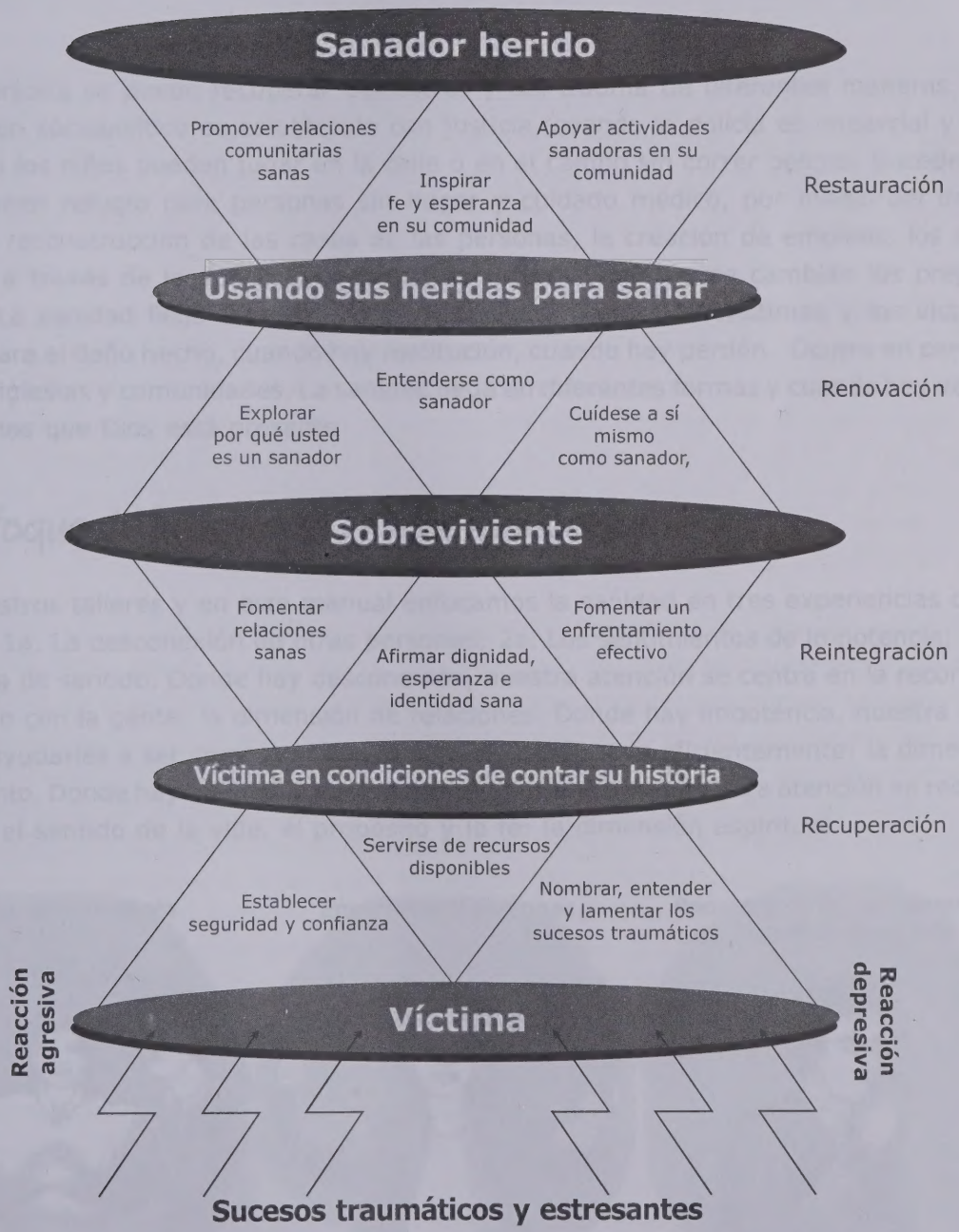
Ninguna sesión de consejería es igual a otra, ni ningún grupo es igual a otro. Cada uno tiene su propio estilo, preferencias e ideas acerca de lo que es apropiado. De modo que escoja los temas particulares que son útiles para usted y la(s) persona(s) con la(s) que está trabajando. También,

[1] Ver el apéndice para una descripción del Ciclo de Aprendizaje

juntamente con los temas que usted elige, seleccione el (los) ejercicio(s) que considere útil. Siéntase libre para cambiar los procedimientos de acuerdo a las necesidades de la gente, el contexto cultural y su comodidad. Es nuestra esperanza que con el uso de este material usted:

- entenderá su propia respuesta al estrés/trauma,
- entenderá cómo puede recuperarse y reintegrarse después de un incidente estresante o traumático,
- revisará, agregará y aplicará destrezas básicas de consejería,
- entenderá las diferentes respuestas de la gente al estrés/trauma,
- identificará maneras de ayudar a víctimas a transformarse en sobrevivientes con todas sus capacidades.

Marco del Consejero/a

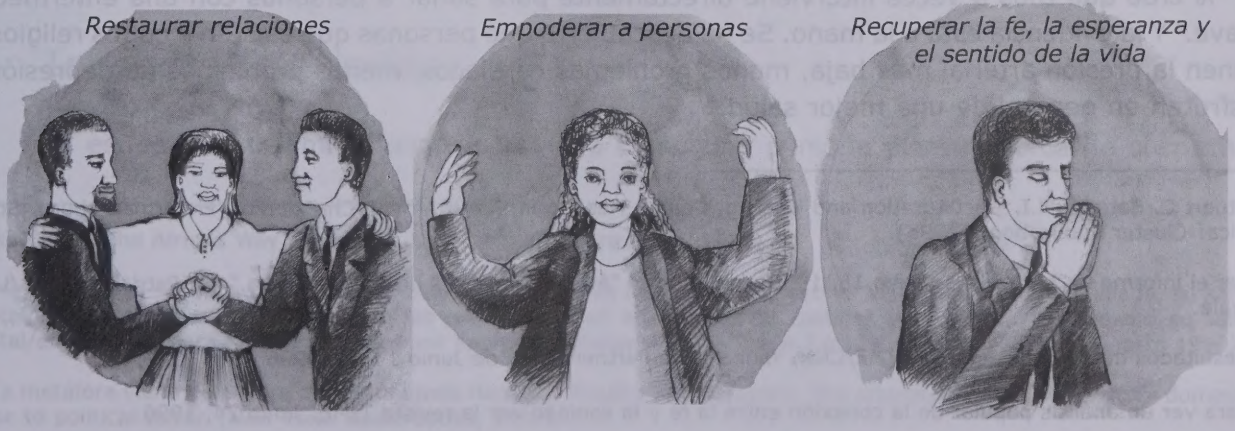


Nuestra orientación hacia la sanidad

Una persona se puede recuperar del estrés y del trauma de diferentes maneras. Sucede cuando el orden sociopolítico es establecido con justicia, cuando la policía es imparcial y la corte justa y cuando los niños pueden jugar en la calle o en el campo sin correr peligro. Sucede cuando personas proveen refugio para personas sin hogar y cuidado médico, por medio del desarrollo económico, la reconstrucción de las casas de las personas, la creación de empleos, los servicios comunitarios, a través de la educación, cuando se dice la verdad y se cambian los prejuicios y estereotipos. La sanidad llega a través de la reconciliación entre las víctimas y los victimarios: cuando se encara el daño hecho, cuando hay restitución, cuando hay perdón. Ocurre en ceremonias de sanidad en iglesias y comunidades. La sanidad llega en diferentes formas y cuando hay verdadera sanidad creemos que Dios está presente

El enfoque de la sanidad en este manual

En nuestros talleres y en este manual enfocamos la sanidad en tres experiencias centrales de la víctima: 1a. La desconexión de otras personas; 2a. Los sentimientos de impotencia; y 3a. La futilidad y falta de sentido. Donde hay desconexión, nuestra atención se centra en la reconciliación y la reconexión con la gente: la dimensión de relaciones. Donde hay impotencia, nuestra atención se centra en ayudarles a ser competentes y a administrar su vida eficientemente: la dimensión de empoderamiento. Donde hay futilidad y desesperanza, concentramos nuestra atención en redescubrir la esperanza, el sentido de la vida, el propósito y la fe: la dimensión espiritual.



Dos directrices bíblicas en cuanto a la sanidad

El Salmo 23.4 nos provee de dos pautas en cuanto a la recuperación del estrés/trauma:

> *"Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno,*
> *porque tú estarás conmigo;*
> *tu vara y tu cayado me infundirán aliento."*

Los dos mensajes que sacamos de este texto son: Uno, atravesamos el valle de la sombra de muerte, es decir, no caminamos alrededor de él. Dos, atravesamos los tiempos difíciles con el apoyo de la presencia de Dios, representado por la vara y el cayado. Como consejeros/as somos instrumentos de la presencia de Dios. Buscamos ayudar a las víctimas a hacer frente a su estrés y a sus traumas con Su apoyo – y que de esta manera, experimenten la consolación de la sanidad.

La Fe y la sanidad

Atravesamos el valle por fe. La sanidad está muy íntimamente ligada a la fe. El mundo del espíritu, del cuerpo y de la mente no están tan separados como la medicina occidental ha presumido en tiempos atrás. De hecho, gran parte de la medicina moderna está retornando a la importancia de la fe espiritual en el proceso de sanación. En su ministerio a los física y emocionalmente enfermos, Jesús reiteradas veces hizo la conexión entre la fe y la salud. En varias ocasiones él dijo: "Tu fe te ha sanado..." y: "Tienes que creer."

En todo el mundo, la gente está retornando a las fuentes espirituales en busca de sanidad. En Sudáfrica, las iglesias que practican la sanidad por medio de la fe crecieron en un 23 % de 1980 a 1990.[2] Algunas personas han sostenido que el poder más grande para lograr la sanidad se encuentra en iglesias que practican la 'sanidad espiritual'.[3] Más del 80 % de pacientes sudafricanos que visitan a médicos o enfermeras, consultan a curanderos tradicionales antes o después de consultar a médicos o enfermeras occidentales. En los Estados Unidos, 82 % de la gente cree en el poder sanador de la oración, 73 % cree que orando por alguien puede ayudar a curar su enfermedad, 77 % cree que Dios a veces interviene directamente para sanar a personas con una enfermedad grave.[4] Y la evidencia está a la mano. Se ha descubierto que personas que asisten a cultos religiosos tienen la presión arterial más baja, menos problemas cardiacos, menos problemas de depresión y disfrutan en general de una mejor salud.[5]

---

[2] Stuart C. Bate, O.M.I. Inculturation and Healing, Coping-Healing in South African Christianity (Pietermaritzburg, South Africa: Cluster Publications, 1995).

[3] Ver el informe en Africanews, Mayo 15, 1996, con el título "African Churches heal war trauma," por Patrick Chapita/Luka Mwala.

[4] Resultados de una encuesta de TIME/CNN, Yankalovich Partners Inc., de Junio 12-13, 1996.

[5] Para ver un análisis popular de la conexión entre la fe y la sanidad ver la revista TIME, Junio 24, 1996.

El enfoque tradicional africano de la fe y la sanidad es más holístico que el planteamiento occidental. En nuestro punto de vista occidental, vemos el "Yo" en diferentes partes: el cuerpo, la mente, el alma, el espíritu. Cuando una persona está mal, se hace el diagnóstico y se consulta con especialistas como médicos, psicólogos o líderes religiosos. En cambio, para un africano tradicional, las partes están menos separadas. Se busca lograr la salud en forma más holísitica y mística por medio de lo espiritual. Lo espiritual se considera como la fuerza vital que distingue a una persona y que le une a otros en relaciones interpersonales. Son buenos espíritus que revelan sabiduría y los caminos sanadores por medio de la medicina natural, los curanderos tradicionales o por medio de rituales que conectan a la persona con su pasado y sus ancestros.[6]

En este manual damos por sentado la íntima conexión entre la recuperación del estrés y del trauma y la fe viva en Dios. Así como Dios usa nuestro conocimiento médico, nuestras destrezas y nuestra fe para sanar nuestros cuerpos, así usa nuestras habilidades para entender cómo funciona el estrés y cómo llega la sanidad. El mismo Dios obra a través de fuerzas sanadoras inconscientes, revelando direcciones hacia la sanidad que van más allá de la habilidad de entender de nuestras mentes racionales. Dios cuida y sana.[7] Como consejeros/as somos instrumentos de Dios para impartir sanidad.

Tiempo y preparación para la sanidad

Las víctimas del abuso frecuentemente sienten una urgente necesidad de ser sanados inmediatamente. El dolor es tan grande y la experiencia tan terrible que desean un alivio rápido. Estas víctimas pueden caer fácilmente en manos de terapeutas, gurúes o líderes religiosos que prometen tal alivio. Hasta parece que Jesús mismo frecuentemente sanaba a la gente instantáneamente.

Sin embargo, para muchos, la recuperación y la reintegración es más parecida a una maratón.[8] Ambas cosas requieren de mucho tiempo de entrenamiento y preparación. Si esto no sucede, los corredores pueden empezar delante de los demás y parecer estar en buen camino hacia la victoria. Corren como si fuera una carrera de 100 metros. Pero estos corredores se agotan muy pronto y frecuentemente llegan al final muy detrás de los demás. Para correr una maratón, igual que para recuperarse del estrés severo y traumático, se requiere de mucha disciplina, valor y determinación. Como comsejeros/as, debemos ir a la velocidad de las víctimas, ya sea rápida o lentamente.

La sanidad de la identidad

El estrés y el trauma afectan la manera como una persona piensa acerca de sí misma.

---

[6] Mike Boon. The African Way (Standton, South Africa: Zebra Press, 1996).

[7] La fe en Dios no siempre sana. Puede hacer daño. Cuando las personas creen en un Dios de amor y cuidado, su salud mental/emocional se aumenta. Cuando las personas creen en un Dios de castigos y venganza, se empeora su salud mental/emocional. (para más información ver Kenneth I. Pargement en The A.P.A Monitor, Vol. 27, No.8, Agosto 1996).

[8] Esta metáfora viene de el libro de Judith Lewis Herman, Trauma and Recovery, The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. (New York: Basic Books, 1992).

Después de un ataque criminal, un terremoto, un asalto, una violación, el abuso intrafamiliar, etc., la gente frecuentemente adquiere una identidad de víctima. Una víctima es una persona que ha sufrido cosas terribles. Son víctimas de los sucesos. Las personas adquieren la identidad de víctima cuando piensan y se sienten como víctimas incluso mucho tiempo después del suceso. Pierden su propia dignidad provista por Dios. Creen que se merecen el abuso, y frecuentemente ellos también abusan a otros. Viven bajo la nube del abuso y están expectantes de que éste continúe. Muchas veces se consideran responsables por la situación que viven. La sanidad de la identidad de víctima llega cuando las personas recuperan su dignidad y se reintegran a su comunidad con un respeto adecuado de parte de otras, hacia otras y hacia sí mismas.

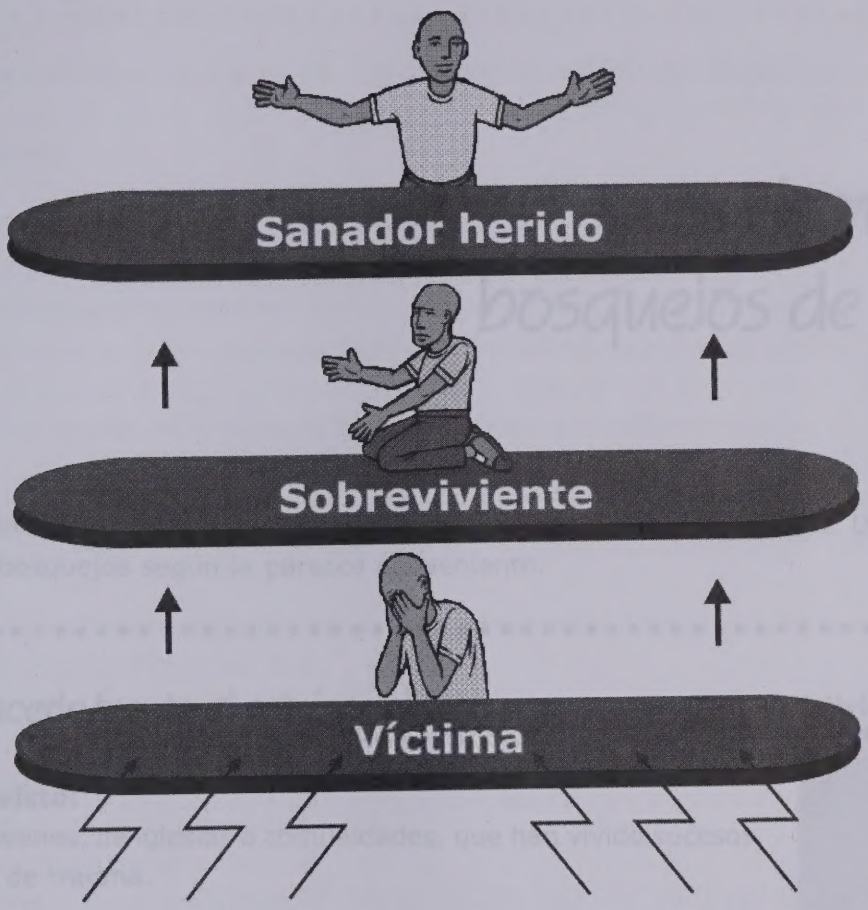
Esta sanidad afecta la manera como las personas piensan acerca de sí mismas. Llegan a verse como sobrevivientes de aquello que han sufrido. Una persona sobreviviente es aquella que ha sido víctima de algo pero que ahora cree estar en condiciones de manejar su vida, con un profundo respeto hacia sí misma, convencida de su dignidad. Llega a asumir un rol significativo en su familia, su trabajo, su iglesia y su comunidad.

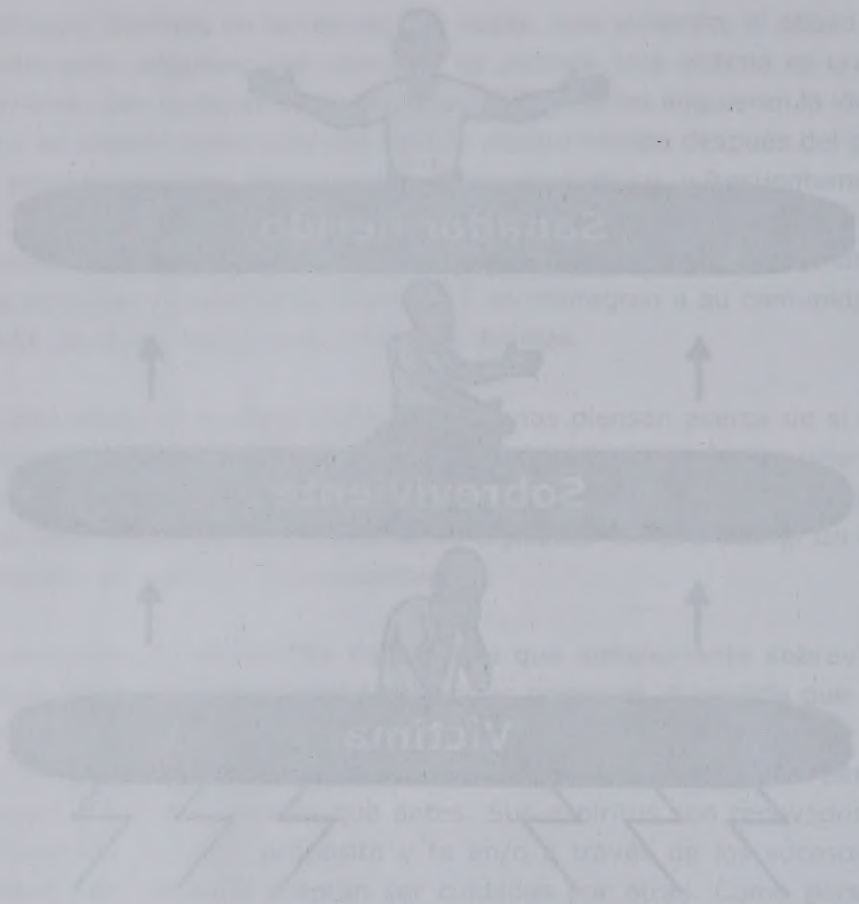
Muchas personas sobrevivientes hacen más que simplemente sobrevivir. Llegan a ser 'sanadores heridos' [9] que imparten sanidad para otras personas. A medida que escuchamos a las personas que han ido más allá de simplemente sobrevivir hasta llegar a ayudar a otras personas, aprendemos que frecuentemente ellas usan sus heridas para levantar a otras personas de su dolor a fin de que lleguen a ser más fuertes que antes. Sus espíritus son renovados. Perdonan a sus victimarios y encuentran sentido, propósito y fe en/o a través de los sucesos traumáticos. Se cuidan a sí mismas pero también aceptan ser cuidadas por otras. Como personas heridas que imparten sanidad llevamos nuestras heridas con nosotros/as, pero no las descargamos sobre otros u otras. Más bien las usamos para ayudar a llevar las cargas de otras personas y permitir que se sanen.

Como creyentes vemos a Jesús como nuestro principal ejemplo de un sanador herido. Él hizo de su propio cuerpo quebrantado el camino hacia la salud y la vida. Como lo expresa el profeta del Antiguo Testamento: ...por sus llagas fuimos nosotros curados." Como personas sanadoras en proceso de sanidad no solamente cuidamos nuestras propias heridas sino también procuramos que las heridas de otras sean sanadas. Nuestras heridas, como las de Cristo antes de nosotros, llegan a ser una fuente de sanidad. Podemos sentir el dolor de otros/as porque también hemos sentido dolor. Podemos identificarnos con las víctimas porque también hemos sido víctimas. Como hemos pasado de víctima a sobreviviente, podemos mostrar ahora el camino.

El proceso de sanidad va de ser víctima a ser sobreviviente y de ser sobreviviente a ser una persona herida que imparte sanidad.

[9] Usamos el término introducido por Henri Nouwen en *The Wounded Healer* (New York: Double Day, 1972)


Sanador herido
Sobreviviente
Víctima

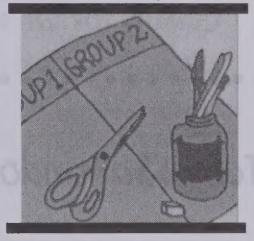

Victima
Sobreviviendo
Victima

Ejemplos de bosquejos de talleres

Los siguientes son ejemplos de bosquejos de talleres de uno y tres días. Usted puede usar o adaptar estos bosquejos según le parezca conveniente.

Tema: Hacerle frente al estrés y al trauma

Actividad/Ejercicio



Guía para taller de un día

Grupo previsto:
Adultos o jóvenes, de iglesias o comunidades, que han vivido sucesos de estrés o de trauma.

Tiempo:
Un día – seis horas.

Propósito:
Proveer a los participantes una oportunidad de compartir sus historias de experiencias estresantes y traumáticos.
Comprender algunos de los efectos del estrés y del trauma en sus propias vidas y la de otros.
Compartir recursos para hacerle frente al estrés y al trauma.

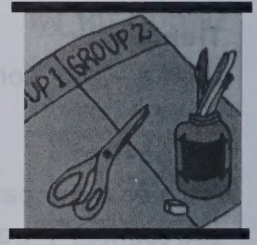
Materiales:
Papel, papelógrafo, lápices o marcadores, cinta de máscara, fotocopias de material seleccionado.

Procedimiento:
- Introducción y bienvenida
  - Preséntese a sí mismo/a como consejero/a y como facilitador/a del taller.
  - Presente a los participantes (vea Actividad/Ejercicio No. 4.2)
  - Organice el horario y la agenda (vea Actividad/Ejercicio No. 4.5)

- Presente los objetivos del taller
  - vea Actividad/Ejercicio No. 4.4
- Examine fuentes y definiciones de estrés y trauma
  - vea Actividad/Ejercicio No. 2.1
- Provea oportunidades a los participantes de contar sus historias (vea Actividad/Ejercicio No. 5.1 – escoja entre las cinco opciones provistas).
- Examine los efectos del estrés y del trauma (Actividad/Ejercicio No. 3.1 o No.3.2).
- Examine los recursos disponibles y las habilidades para hacerle frente al estrés (Actividad/Ejercicio No. 6.1 y ejercicios elegidos del capítulo 8).
- Provea un cierre (Actividad/Ejercicio No. 5.2 o Actividad/Ejercicio No. 6.1).

Tema: Sanando los efectos del estrés y del trauma

Actividad/Ejercicio



Guía para taller de tres días

Grupo previsto:
Adultos o jóvenes, de iglesias o comunidades, que han vivido sucesos de estrés o de trauma.

Tiempo:
Tres días, aproximadamente 18 horas.

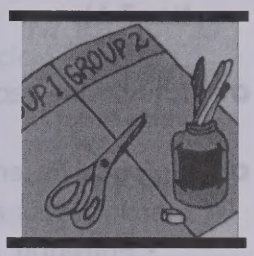
Materiales:
Papel papelógrafo, lápices, marcadores, cinta de máscara, fotocopias de material seleccionado.

Propósito:
Proveer a los participantes una oportunidad de compartir sus historias de experiencias de estrés y trauma y de expresar sus emociones.
Proveer a los participantes un marco para organizar, entender y lamentar sus experiencias de estrés/trauma.
Compartir recursos para hacerle frente al estrés y al trauma.
Reafirmar la dignidad y la identidad de los participantes.

Descubrir maneras en que los participantes pueden conectarse con sus familias y comunidades.

Procedimiento:

Día uno: Introducción a la experiencia de la víctima



- Introducción y bienvenida
  - Preséntese a sí mismo como consejero/a y facilitador/a del taller.
  - Presente a los participantes (vea Actividad/Ejercicio No. 4.2)
  - Organice el horario y la agenda (vea Actividad/Ejercicio No. 4.5)
- Presente los objetivos del taller
  - vea Actividad/Ejercicio No. 4.4
- Examine fuentes y definiciones de estrés y trauma
  vea Actividad/Ejercicio No. 2.1
- En la medida apropiada, describa modelos de estrés y de trauma:
  - Derrame – No. 2.1
  - Exigencias contradictorias – No. 2.2
  - Cantidad óptima – No. 2.3
  - Cambios en la vida – No. 2.4
  - Impotencia aprendida – No. 2.5
  - Duelo – No. 2.6.
- Dar oportunidad a los participantes de contar sus historias (vea Actividad/Ejercicio No. 5.1 – escoja entre las cinco opciones provistas). Enfatice la confidencialidad de las historias y haga referencia a "encima/debajo de la línea" – Actividad/Ejercicio No. 4.1.
- Cierre (Actividad/Ejercicio No. 5.2).

Día dos: Enfrentando los efectos del estrés y del trauma

- Apertura
- Bienvenida
  Agenda y aspectos organizativos
  Iniciar ejercicios - ¿Cómo está su ánimo hoy? (Actividad/Ejercicio No. 8.3)
- Explore los efectos del estrés y del trauma (Actividad/Ejercicio No. 3.1 y No. 3.2). Revise

los modelos de la persona externa, autoimagen y de la persona interna relacionados a estos ejercicios. Considere una Actividad/Ejercicio no verbal (No. 3.1, opción No. 1).

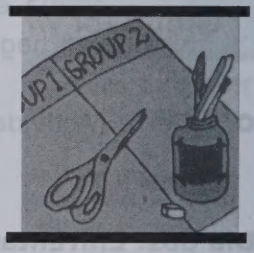
- Enfoque la atención hacia el proceso de nombrar el dolor y el duelo (Actividad/Ejercicio No. 7.1).

- Identifique recursos disponibles (Actividad/Ejercicio No. 6.1).

- Enfoque en enfrentarse con estrés y el trauma mediante la selección de la actividad/ejercicio más apropiada.
  - Enfrentar al ampliar nuestro marco de referencia (Actividad/Ejercicio No. 8.1)
  - Enfrentar situaciones al identificar actitudes de sobreviviente (Actividad/Ejercicio No. 8.2)
  - Enfrentar situaciones al identificar nuestros sentimientos (Actividad/Ejercicio No. 8.3)
  - Enfrentar situaciones al identificar conductas (Actividad/Ejercicio No. 8.4)
  - Enfrentar situaciones al desafiar pensamientos negativos y restringidos (Actividad/Ejercicio No. 8.5)
  - Enfrentar situaciones al "separar" o "poner entre paréntesis" las emociones indeseables (Actividad/Ejercicio No. 8.6)
  - Enfrentar situaciones al entender las emociones como una señal (Actividad/Ejercicio No. 8.7)
  - Enfrentar situaciones al cuidarnos físicamente (Actividad/Ejercicio No. 8.8)
  - Ayudar a niños a enfrentar el estrés (Actividad/Ejercicio No. 8.9).

- Cierre (Actividad/Ejercicio No. 5.2 o Actividad/Ejercicio No 6.1).

Día tres: Afirmar la dignidad, identidad sanadora y restablecer relaciones

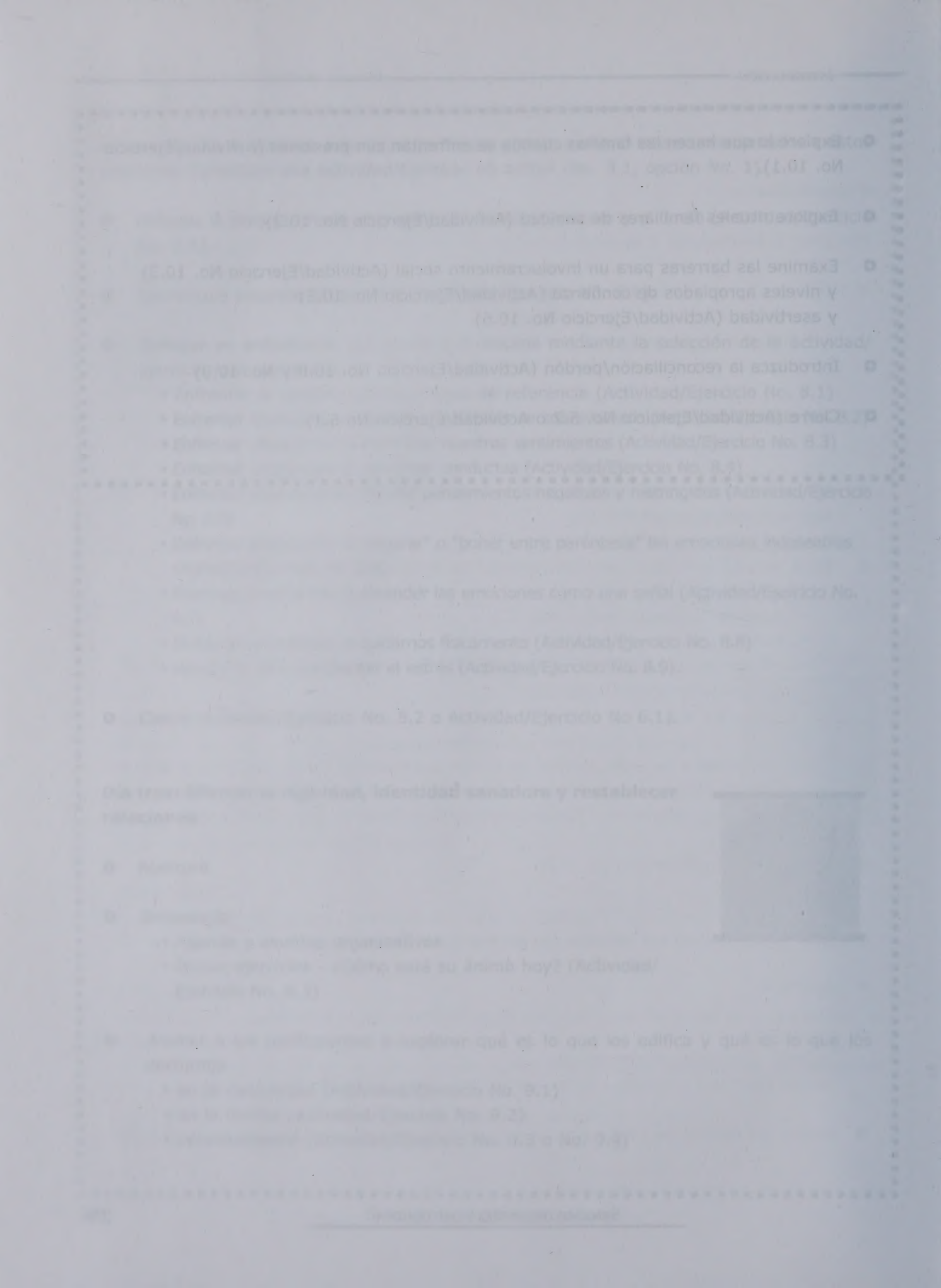


- Apertura

- Bienvenida
  - Agenda y asuntos organizativos
  - Iniciar ejercicios - ¿Cómo está su ánimo hoy? (Actividad/Ejercicio No. 8.3)

- Animar a los participantes a explorar qué es lo que los edifica y qué es lo que los derrumba
  - en la comunidad (Actividad/Ejercicio No. 9.1)
  - en la familia (Actividad/Ejercicio No. 9.2)
  - personalmente (Actividad/Ejercicio No. 9.3 o No. 9.4)

- Explore lo que hacen las familias cuando se enfrentan con presiones (Actividad/Ejercicio No. 10.1).
- Explore rituales familiares de sanidad (Actividad/Ejercicio No. 10.2).
- Examine las barreras para un involucramiento social (Actividad/Ejercicio No. 10.3) y niveles apropiados de confianza (Actividad/Ejercicio No. 10.5) y asertividad (Actividad/Ejercicio No. 10.6)
- Introduzca la reconciliación/perdón (Actividad/Ejercicio No. 10.8 y No. 10.9)
- Cierre (Actividad/Ejercicio No. 5.2 o Actividad/Ejercicio No 6.1).



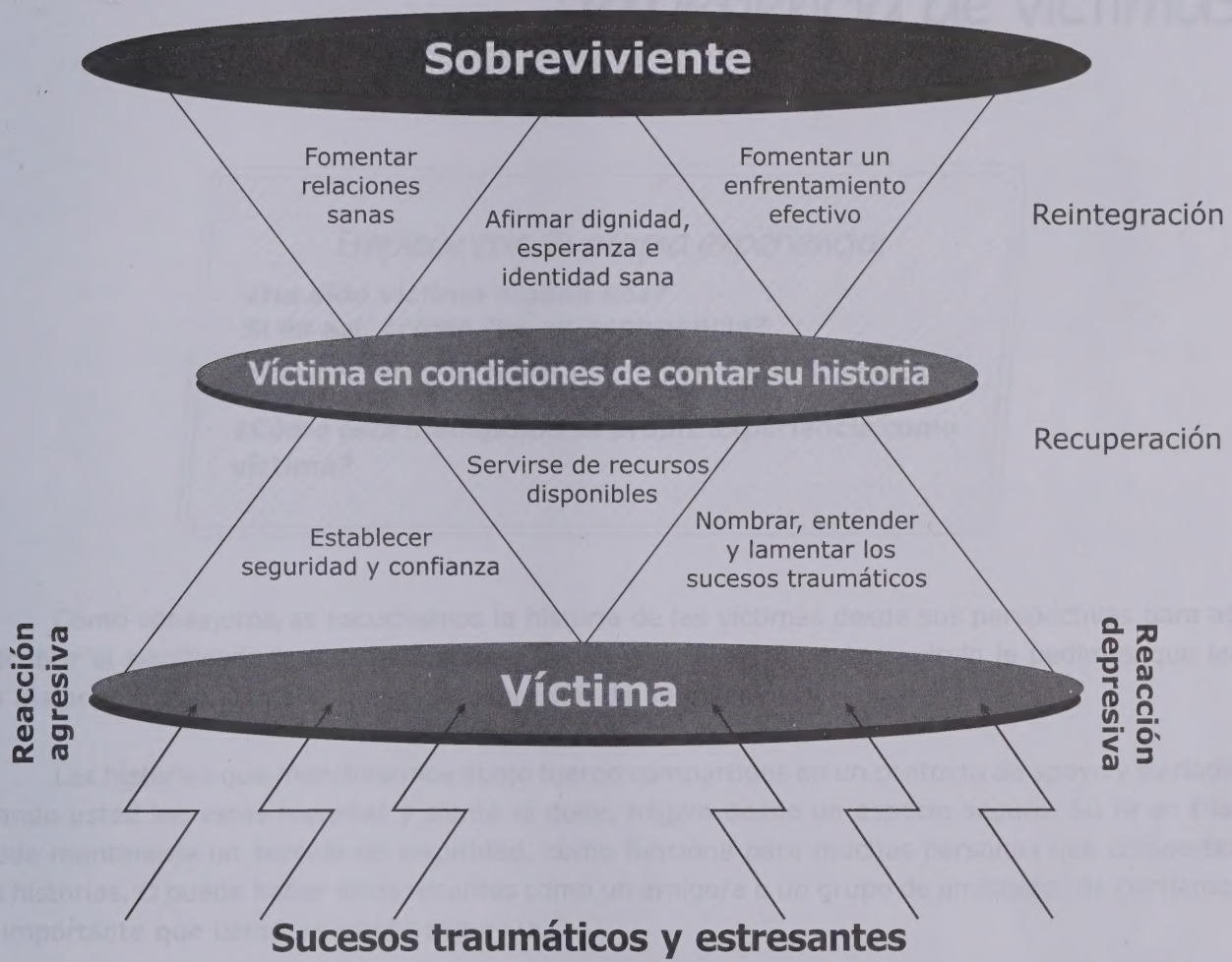
PARTE I

Procesos de sanidad de víctimas

PARTE I

Procesos de sanidad de víctimas

I. Víctimas de estrés y trauma



Capítulo 1: Historias y expresiones de la experiencia de víctimas

Capítulo 2: Entendiendo su propia experiencia de estrés y trauma y la de otras personas

Capítulo 3: Efectos del estrés normal y el estrés traumático sobre la víctima

1. Víctimas de estrés y trauma

Capítulo 1: Historias y experiencias de la experiencia de víctimas

Capítulo 2: Entendiendo su propia experiencia de estrés y trauma y la de otras personas

Capítulo 3: Efectos del estrés normal y el estrés traumático sobre la víctima

CAPITULO 1

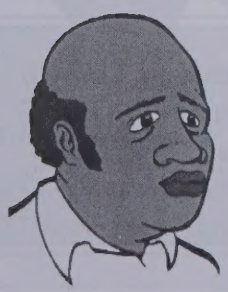
Historias y expresiones de la experiencia de víctimas

Empiece con su propia experiencia:

¿Ha sido víctima alguna vez?
Si es así, ¿cómo fue su experiencia?
¿Ha sentido el dolor de otros a causa de sus experiencias?
¿Cómo está manejando su propia experiencia como víctima?

Como consejeros/as escuchamos la historia de las víctimas desde sus perspectivas para así descubrir el significado que estas historias tienen para ellas. En este capítulo le pedimos que lea sus historias y que sienta con ellas la expresión de su dolor.

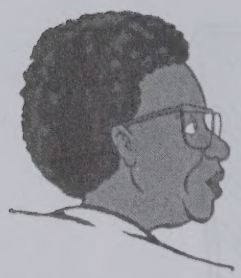
Las historias que mencionamos abajo fueron compartidas en un contexto de apoyo y cuidado. Cuando usted lee estas historias y siente el dolor, hágalo desde un espacio seguro. Su fe en Dios puede mantenerle un sentido de seguridad, como funciona para muchas personas que comparten sus historias. O puede haber otros recursos como un amigo/a o un grupo de amistades de confianza. Es importante que usted se sienta seguro/a.



Había una reunión en nuestra área. El propósito fue invitar a la gente para una fiesta. Aquella noche un grupo de hombres armados se iba de casa en casa, rompiendo puertas y ventanas, robando lo que encontraban, quemando nuestras casas y matando e hiriendo a la gente.

Salmo 88.14-18

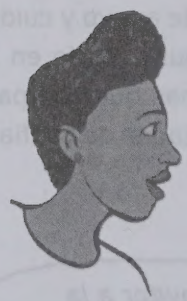
14 ¿Por qué me desprecias, Señor? ¿Por qué te escondes de mí? 15 Desde los días de mi juventud he estado afligido y al borde de la muerte; he soportado cosas terribles de tu parte, y ya no puedo más. 16 Tu furor terrible ha pasado sobre mí, y me ha vencido; 17 me rodea por completo a todas horas, como una inundación. 18 Has alejado de mí amigos y compañeros, y ahora solo tengo amistad con las tinieblas.



Nos vimos forzados a huir y escondernos en una de las escuelas de nuestra área, porque se nos había dicho que seríamos atacados. Todas las noches dormíamos en aquella escuela y al amanecer volvíamos a nuestros hogares. Un día de esos, al llegar a nuestros hogares encontramos nuestras casas quemadas y todas nuestras pertenencias reducidas a ceniza.

Salmo 13.1

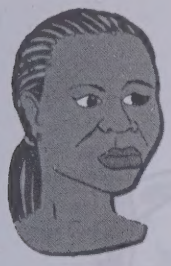
1 Señor, ¿hasta cuándo me olvidarás? ¿Me olvidarás para siempre? ¿Hasta cuándo te esconderás de



Yo estaba cortando leña afuera cuando un hombre entró por el portón preguntando por trabajo. Él me atacó y me tiró sobre un banco de piedras. Se sacó los pantalones y me violó. Yo no estaba asustada, estaba airada. Sabía que tenía que ir a buscar ayuda para atrapar a esta persona.

Salmo 109:7-11

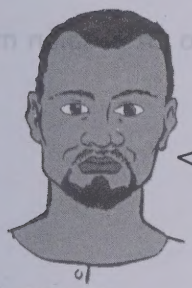
7 que lo declaren culpable en el juicio; que lo condene su propia defensa. 8 ¡Que viva poco tiempo y que otro se apodere de sus bienes! 9 ¡Que sus hijos queden huérfanos y viuda su esposa! 10 ¡Que sus hijos anden vagando y pidiendo limosna! ¡Que los echen de las ruinas de su casa! 11 Que se lleve el prestamista todo lo que le pertenecía. Que gente extraña le arrebate el fruto de su rabajo.



Mi hija fue violada por un miembro de la familia al que ella estimaba. Esta ha sido una experiencia tan traumática para ella que ella tiene miedo de encontrarse con otra gente. Constantemente sufre pesadillas y está bastante distraída. Estoy bastante preocupada por ella; ella se ve muy mal.

Salmo 109.22-24

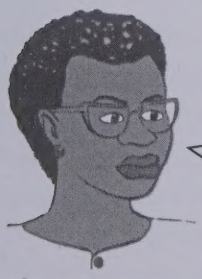
22 Estoy muy pobre y afligido, tengo herido el corazón, 23 me voy desvaneciendo como una sombra, ¡el viento me arrastra como a una langosta! 24 De no comer me tiemblan las rodillas; adelgazo por falta de alimento.



Estábamos durmiendo cuando de repente nos despertamos del ladrido de los perros. Afuera vimos un grupo de personas Disparando. Corrimos para escondernos, pero mi hijo fue Secuestrado. Lo encontramos después de tres semanas - Como Esqueleto sin cabeza. Únicamente por su ropa fue posible Identificarlo

Salmo 88.3-6

3 Tanto es el mal que ha caído sobre mí, que me encuentro al borde de la muerte; 4 ¡ya me pueden contar entre los muertos, pues me he quedado sin fuerzas! 5 Estoy abandonado entre difuntos; soy como los que han muerto en combate y ya han sido enterrados; como los que han perdido tu protección y ya han sido olvidados por ti. 6 Me has echado en lo más hondo del hoyo, en lugares oscuros y profundos.



Mis padres ancianos estaban durmiendo en su departamento. Alrededor de la 1:30 de la madrugada escucharon un ruído fueron a revisar y encontraron a tres hombres que les preguntaron por dinero y escopetas. Golpearon fuertemente a mis padres y los apuñalaron varias veces. Mi madre murió después de esto. Los ladrones robaron todas sus pertenencias y se escaparon con el auto de mi padre.

Jeremías 8.15

15 Esperábamos prosperidad, pero nada bueno nos ha llegado. Esperábamos salud, pero solo hay espanto.

Estas historias fueron contadas en un culto ecuménico de Viernes Santo en el salón municipal de Durban en 1996.

Niño del pueblo[10]

Yo soy un niño,
pero todo lo que yo vivo
es el dolor de la humanidad –
desnutrido y no querido
pertenezco a una comunidad de suerte desconocida,
tatuada con sangre y tristeza,
llorando continuamente su muerte...
Yo soy un niño,
pero todo lo que veo
es una guerra racial –
observando su agonía de inseguridad,
arrojando piedras de ira a su alrededor,
me enseña intolerancia
en un mundo injusto de pecado.
Yo soy un niño,
pero todo lo que conozco
es pobreza y la falta de un hogar –
mi cartón como refugio temporario
entre montones de minas
cubre mi carne lastimada por el frío;
mi alma demasiado débil para llorar...

[10] Usado con el permiso del autor

Yo soy un niño,
pero todo lo que yo huelo
es carbón hediondo,
amenazando a estallar en llama eterna,
envenenando el aire que trato de respirar,
y yo estoy ahí
acusado de impedir el desarrollo.
Y soy un niño,
pero todo lo que toco
son cadáveres
de familiares, de amigos – de los que yo amé alguna vez.
No puedo huir.
Aunque pudiera escapar de la noche,
mis manos están marcadas con sangre...
Yo soy un niño,
pero usted cree
que mi confesión pretende su humillación,
que mi prejuicio obtuve de usted,
mi tormento su historia frustrada,
mi ansia su desesperado miedo.
Soy igual que muchos niños:
¡necesito vivir lejos de mi vida!

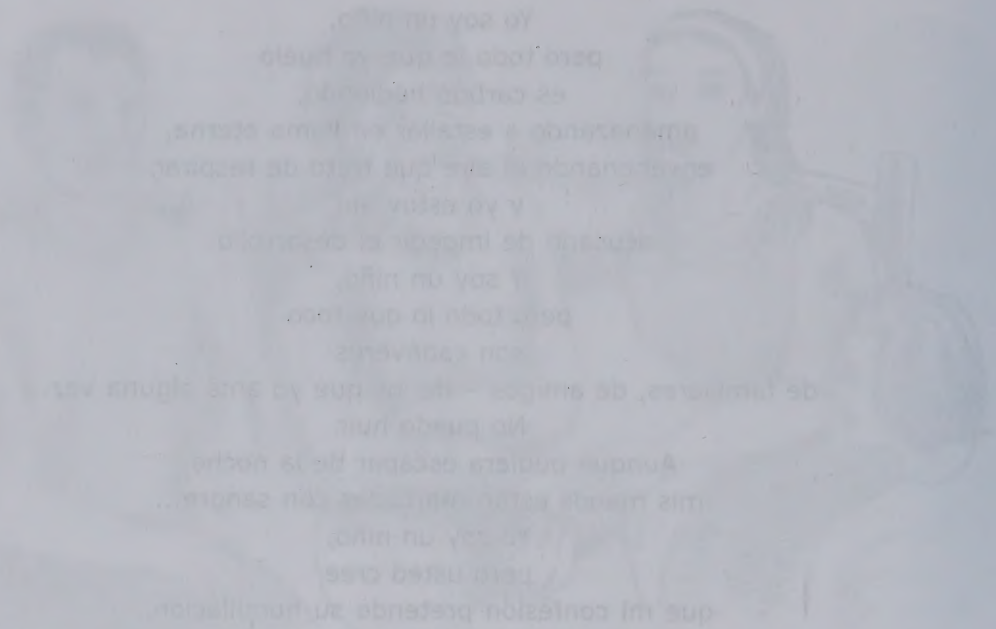
Oh río sanador[11]

1. Oh río de vida, envía tus aguas,
envía tus aguas a esta tierra.
Oh río de vida, envía tus aguas
lava la sangre de la tierra.

2. La tierra seca se está quemando,
semillas mueren en tierra estéril.
Oh río de vida, envía tus aguas;
oh río de vida, avivanos.

3. Libertad despierte y también florezca
su raíz se nutra, y su tallo crezca.
Oh río de vida, envía tus aguas,
oh río de vida, desde el cielo.

[11] Traducción libre. Del *Hymnal: A Worship Book* Copyright 1992, by Brethern Press, Faith and Life Press, and Mennonite Publishing House. Usado con permiso.



CAPITULO 2

Entendiendo su propia experiencia de estrés y trauma y la de otras personas

Empiece con su propia experiencia:

Cuando usted sufre estrés o traumas, ¿qué imágenes vienen a su mente?

¿Un caucho estirado en exceso?
¿Ser estirado en diferentes direcciones al mismo tiempo?
¿Ser empujado hasta el límite?
¿Una cuerda deshilándose?
¿La gota que colmó el vaso?
Agregue su propia imagen.

En este capítulo exploraremos las maneras como pensamos acerca de nuestra propia experiencia como víctima y la de otras personas. Cuando entendemos nuestra experiencia somos capaces de apartarnos de ella, de manera que ya no tenga un poder ilimitado sobre nosotros. Entendemos nuestro estrés y trauma al definirlo y al ubicar nuestra experiencia dentro de un marco o modelo. En este capítulo encontrará elementos que le ayudarán a entender su experiencia y la de otras personas:

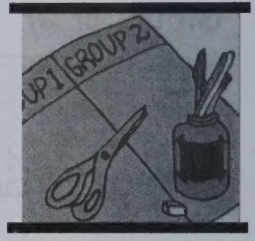
- Definiciones de estrés normal y de estrés traumático.
- Similitudes y diferencias entre el estrés normal y el traumático.
- "Modelo de derrame" para entender el estrés regular y el traumático.
- Pasividad y agresividad como respuestas comunes al estrés/trauma.
- Modelos para entender el estrés normal:
  - Modelo de expectativas contradictorias.
  - Modelo de cantidad óptima
  - Modelo de cambios en la vida
- Modelos para entender el estrés traumático:
  - Modelo de impotencia aprendida
  - Modelo de duelo

Definiciones de estrés normal y de trauma

Para poder discutir acerca del estrés necesitamos tener una comprensión unificada acerca de lo que significan las palabras "estrés" y "trauma". El significado viene de nuestra experiencia, de modo que empecemos con la experiencia de los participantes.

Tema: Definir el estrés y el trauma

Actividad/Ejercicio



2.1

Propósito:
Dar la oportunidad a los participantes de definir el estrés y el trauma a partir de su propia experiencia.

Por favor, tome nota:

En las siguientes páginas damos definiciones del estrés normal de la vida y del estrés traumático, sus características y modelos para visualizar y entender estas experiencias. Sin embargo, en el trabajo con grupos y personas individuales es mejor no empezar con definiciones formales. Es más didáctico para los participantes trabajar primero con sus propias definiciones.

OPCIÓN Nº 1

Materiales:
Papel papelógrafo y marcadores.

Procedimiento:
Pida a las personas participantes que mencionen las asociaciones que les vienen a la mente al escuchar las palabras "estrés" y "trauma". Anote las respuestas del grupo en el papelógrafo para que todos/as las puedan ver.

OPCIÓN Nº 2

Materiales:
Papel papelógrafo, periódicos, tijeras, pegante y marcadores.

Procedimiento:
Conforme grupos de tres o cuatro particpantes. Antes de empezar el trabajo, asegúrese que las personas estén bien familiarizadas unas con otras.

Invíteles a que hagan dos carteleras con recortes de los periódicos: una para indicar estrés regular y otro para estrés traumático.
Coloque las carteleras en la pared, a la vista de todo el grupo.

Discusión:
Pida al grupo dar definiciones o imágenes comunes de estrés y de trauma. Quizás quisiera dar las definiciones que figuran en las próximas páginas. Anote lo que el grupo agregue o elimine.
Tal vez quiera presentar el "modelo de derrame" descrito más adelante. Revise con los/las participantes si ese modelo les ayuda a pensar sobre su experiencia de estrés y trauma.
Hay otros modelos adicionales que puede elegir para entender mejor el estrés normal y el estrés traumático. No es aconsejable usar todos los modelos. Ciertamente no es aconsejable presentar más de lo que la gente puede asimilar en el momento. La receptividad de las personas participantes puede ser su guía. Tener que lidiar con demasiados modelos es estresante en sí.
Disponga de suficiente tiempo para esta discusión.

Presentación opcional:
Si lo considera apropiado, puede resumir las características comunes del estrés normal y el estrés traumático con una breve introducción como la siguiente:

"El estrés es algo común para todas las personas. De hecho, necesitamos una cantidad óptima de estrés para sentirnos activos y desafiados. Sin embargo, cuando ocurren demasiados sucesos o la presión continúa acumulándose en forma extrema, entonces podemos perder el control. Esto ocurre cuando todo parece cambiar a la vez: en nuestras familias, en nuestro trabajo, en nuestras relaciones, en nuestra provincia, en nuestra nación; cuando nos sentimos presionados de todos lados; cuando sucede esto, estamos bajo estrés extremo.

Si el estrés permanente debilita las fibras que constituyen nuestra vida personal e interpersonal, el trauma se hace presente como un cuchillo, cortando las fibras que mantienen nuestra vida unida. Ya sea que nos debilitemos a causa del estrés permanente o que nos hagamos pedazos a causa de repentinos sucesos traumáticos, los efectos son los mismos. Nuestros patrones normales de educación, trabajo y familia se vienen abajo. Nos sentimos desorientados/as en cuanto a nosotros mismos o mismas y en cuanto a otras personas. Perdemos el sentido de lo que es apropiado; frecuentemente tenemos dificultades al asumir roles sociales responsables; tenemos dificultades para confiar en otras personas, lo cual a su vez, dificulta las relaciones cercanas con los/as demás y, frecuentemente, fallamos en cuidarnos a nosotros mismos/as. Sentimos como que perdemos el control. Semejante a Job en el Antiguo Testamento, dudamos de la bondad de Dios y de su presencia amorosa."

Trabajando juntos/as resolvemos nuestros problemas.

Estrés

El estrés es la tensión o presión
que experimentamos cuando encaramos
exigencias o expectativas
que desafían nuestra habilidad
de hacerles frente o de manejar nuestras vidas.

Cuando nos sentimos incapaces
de enfrentar importantes exigencias o expectativas
puestos delante de nosotros
por otras personas, por el entorno o por nosotros/as mismos/as,
entonces experimentamos angustia.

Estrés traumático

Estrés traumático es un incidente sorpresivo
de intensidad aguda
que está fuera del rango
de la experiencia humana usual,
que asustaría casi a cualquiera.

Similitudes y diferencias entre el estrés normal y el estrés traumático

Todas las historias presentadas en el capítulo 1 son ejemplos de estrés traumático. Para aquellas personas que han experimentado ese tipo de sucesos, el estrés normal y diario les parece insignificante. No todo estrés es traumático. De hecho, la mayoría del estrés es común y cotidiano. Si usted debe estar en su trabajo a las 8:00 de la mañana pero su hijo está enfermo y usted tiene que llevarlo al médico, usted se siente atrapado/a entre dos exigencias y experimenta estrés normal cotidiano.

Cuando su familia, madre, padre, hermana o su cónyuge le espera en casa pero usted siente la necesidad de seguir todavía un rato más en su lugar de trabajo, usted sufre de estrés normal cotidiano.

Cuando su esposo/a no consigue trabajo y ni siquiera parece estar buscando, usted se inquieta con respecto a su actitud y el futuro. Puede que usted sienta estrés normal.

Como consejero/a, será de gran ayuda para usted poder distinguir entre gente con estrés normal cotidiano y aquella con estrés traumático. A la gente que experimenta el estrés normal, usted se le podrá acercar de una manera, pero a la que vive una situación de estrés traumático, tendrá que hacerlo de otra manera.

Características generales:

Estrés normal

- Gradual
- Desgaste similar a una ropa restregada por largo tiempo
- Se acumula hasta llegar a la gota que colma el vaso
- Diferentes personas son afectadas en formas diversas

Estrés traumático

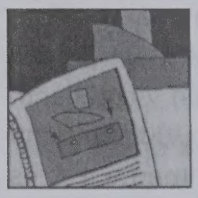
- Repentino
- Intenso y cortante como una tela fina cortada por un cuchillo
- Sucesos repentinos pueden tener efectos a largo plazo
- Aterroriza a casi todos/as

A medida que escuchamos las historias de la gente aprendemos a distinguir entre sucesos que provocan un estrés normal de todos los días y los que producen un estrés traumático.

Modelos para entender el estrés normal y el estrés traumático

En este punto presentaremos varios modelos que nos ayudarán a entender nuestras propias experiencias estresantes y las de otras personass. Los modelos o mapas son de ayuda para

comprender nuestra propia experiencia y así saber cómo ayudar a víctimas en zozobra, indicándoles el camino que puedan escoger. Empezamos con tres modelos que nos ayudarán a entender el estrés normal y luego dos más que explicarán el estrés traumático.



Modelo 2.1

El "modelo del derrame" para entender estrés normal y estrés traumático

Hablamos de "derrame" como cuando se colma un vaso y rebosa. Llegamos al derrame cuando el estrés resulta en una experiencia de angustia para nosotros y/o cuando otras personas notan que estamos en angustia.

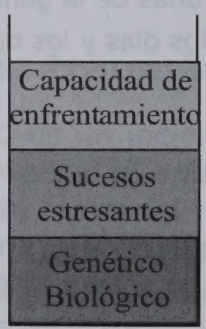
Llegamos al derrame cuando se acumula demasiado estrés normal cotidiano. Nuestro vaso se llena demasiado y necesitamos un cambio, un descanso, necesitamos relajarnos de la manera que sea.

Diferentes personas responden a un mismo suceso de manera diferente. Lo que es estresante para una persona, no lo es para otras. De manera que, cuando trabajamos con gente, debemos escucharles muy cuidadosamente para detectar qué es lo que consideran estresante. Es importante no proyectar nuestros propios sentimientos de estrés sobre las otras personas y no encerrarnos en ideas preconcebidas sobre la situación de la persona. Cada persona vive el estrés de manera diferente a causa de:

- **Factores biológicos/genéticos:** su edad y su etapa de vida; su constitución biológica heredada.

- **Sucesos estresantes:** las presiones y expectativas de los demás; cuánto apoyo o crítica recibe de sus familiares y amigos.

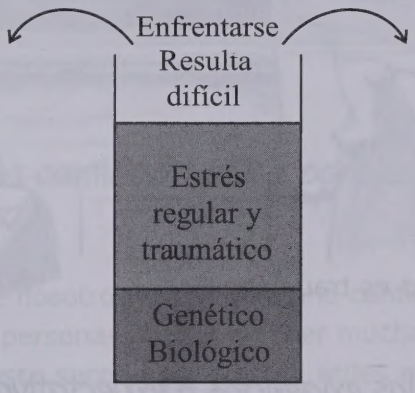
- **Capacidad de enfrentamiento:**
  - Su habilidad de enfrentarse a la situación basada en experiencias previas
  - Su autoestima
  - Su fe y esperanza en Dios
  - Su estilo adquirido de enfrentarse con momentos estresantes de la vida.



Si tenemos una predisposición genética para úlceras estomacales, por ejemplo, y vivimos muchos sucesos estresantes y el apoyo que recibimos o nuestra capacidad de enfrentamiento es inadecuada, experimentamos el derrame por medio de úlceras. La gente tiene diferentes constituciones biológicas o genéticas, diferentes presiones o apoyos sociales y diferentes formas aprendidas de enfrentarse a las situaciones de la vida.

El "modelo del derrame" para entender estrés normal más el estrés traumático

Cuando además del estrés normal se produce algún suceso traumático en la vida de una persona, familia o comunidad, se llega mucho más rápido incluso al derrame. El estrés traumático nos separa de nuestras acostumbradas fuentes de seguridad, las cuales nos ayudan a manejar el estrés normal cuando no hay trauma. Nos separa de aquello en lo cual confiamos la mayor parte del tiempo. Esto hace que enfrentarse a estas situaciones traumáticas sea mucho más difícil y de esta manera se colma el vaso.



Cuando la persona que genera ingresos para la familia teme perder su trabajo habiendo una tasa alta de desempleo en la comunidad, cuando hay tensión con los hijos adolescentes, cuando se dan discusiones entre los vecinos, los individuos y las familias experimentan tensiones y estrés normal. Sin embargo, si a todo esto se agregan sucesos de violencia comunitaria, bombardeos, o miembros de la familia o del vecindario son asesinados, es mucho más probable que se produzcan situaciones de derrame. En una sección posterior en este capítulo describiremos el derrame con más detalles.

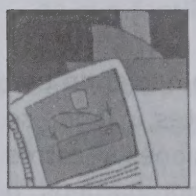
El "modelo del derrame" para entender el estrés traumático permanente

Podemos haber dado la impresión de que el estrés normal es algo continuo, mientras que el estrés traumático sólo ocurre ocasionalmente. Sin embargo, mucha gente vive situaciones de constantes sucesos traumáticos; sucesos que son cortantes en su intensidad, inusual para normas humanas normales y más allá del rango de experiencias humanas que prácticamente todos experimentarían como sucesos aterradores.

Ejemplos de tales sucesos son:

- Niños golpeados que no pueden abandonar a sus padres.
- Mujeres abusadas que dependen de sus esposos para su subsistencia, vivienda y para la aceptación de la comunidad.
- Familias bajo amenaza por bombardeos y asesinatos por grupos de oposición política.
- Violencia como masacres, bombardeos de iglesias, etc.

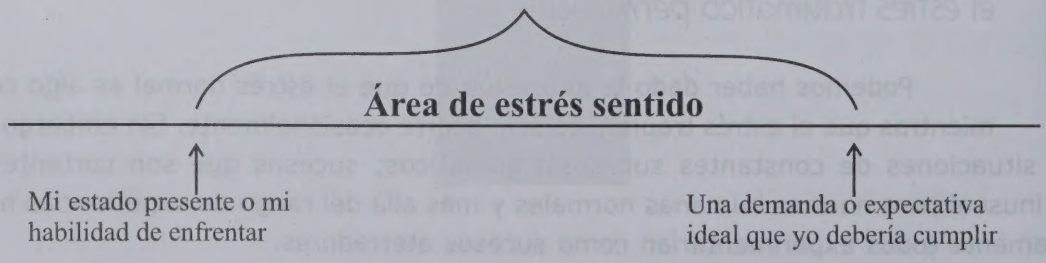
La violencia en la comunidad es traumática.



Modelo 2.2

El modelo de las exigencias o expectativas contradictorias para entender el estrés normal

Siempre hay dos aspectos en nuestra experiencia de estrés: por un lado, lo que uno percibe como la expectativa, exigencia o manera ideal de ser y, por el otro, la percepción de su habilidad para enfrentar y manejar las situaciones o su forma de ser. La diferencia entre uno y otro es el estrés sentido. De manera que el estrés es la brecha que se crea al tener que ser de dos formas diferentes al mismo tiempo o cumplir con dos expectativas opuestas. Tener dos mensajes contradictorios simultáneamente en la mente es muy estresante, especialmente cuando pensamos que ambos son importantes.



Si percibimos las exigencias como un desafío, movilizamos nuestros recursos internos y externos para satisfacer la exigencia. La experiencia de estrés llega a ser una oportunidad para crecer. Si percibimos la exigencia como imposible de satisfacer, como aplastante, entonces experimentamos angustia.

Ejemplos:

Tengo que estar en mi trabajo, pero el tráfico me impide llegar a tiempo.
Quisiera pasar tiempo con mi familia, pero tengo trabajo por hacer.
Quiero ser honesto pero mi jefe quiere que yo entregue mensajes falsos a otros.

Romanos 7.19-24:

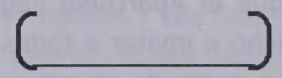
> *19No hago lo bueno que quiero hacer, sino lo malo que no quiero hacer. 20Ahora bien, si hago lo que no quiero hacer, ya no soy yo quien lo hace, sino el pecado que está en mí.*
> *21Me doy cuenta de que, aun queriendo hacer el bien, solamente encuentro el mal a mi alcance.*
> *22En mi interior me gusta la ley de Dios, 23pero veo en mí algo que se opone a mi capacidad de razonar: es la ley del pecado, que está en mí y que me tiene preso. 24¡Desdichado de mí! ¿Quién me librará del poder de la muerte que está en mi cuerpo?*

Modelo 2.3

El modelo de la cantidad óptima para entender el estrés normal

Cada uno de nosotros/as prefiere una cantidad diferente de estrés en su vida diaria. Algunas personas prefieren tener muchas exigencias y expectativas hacia ellas. Cuando esto sucede, se sienten útiles e importantes. Cuando no sucede, se sienten aburridas, inútiles y como que nadie les quiere o necesita. Su zona óptima está más arriba que la de otros. Otras personas prefieren tener unas pocas exigencias o expectativas hacia ellas. Cada persona tiene su "cantidad óptima" de exigencias o expectativas. Muy pocas resultan en aburrimiento, demasiadas en ansiedad. La gente con la que trabajamos tiene su cantidad óptima. Cada uno de nosotros/as la tenemos. Como consejeros/as debemos saber cuánto es la nuestra, o sea, cuándo tenemos demasiado o muy poco estrés. Los consejeros/as son especialmente propensos/as a fatigarse o a agotarse, ya que las exigencias y necesidades de la gente están presentes constantemente y la habilidad de enfrentar estas exigencias es inadecuada.

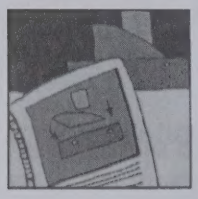
Para nosotros/as y la gente con la que trabajamos es importante saber dónde está nuestro límite. Una manera de graficar el nivel de estrés es el Modelo de Cantidad Óptima[12] como sigue:



Pocas demandas o cambios (aburrido) — Cantidad óptima — Demasiado demandas o cambios (ansioso)

[12] Hay muchas referencias al concepto de una cantidad óptima. A veces se refiere al concepto con la zona cómoda de la persona. Es el espacio donde nos sentimos libres para relajarnos y en donde funcionamos óptimamente.

¿Cómo describiría usted su cantidad óptima? ¿Es alta o baja en comparación con la de otros que usted conoce? Si es alta, ¿qué cosa arriesgada le gusta hacer? Si es baja, ¿qué cosa arriesgada le gusta evitar?

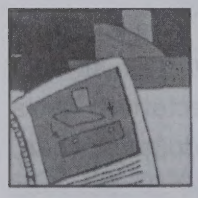


Modelo 2.4

El modelo de cambios en la vida para entender el estrés normal

Los cambios en la vida son estresantes. Demasiados cambios en un lapso de tiempo demasiado corto son muy estresantes y pueden llevar al derrame o al límite descritos arriba. Todos los cambios pueden incluso parecer buenos cambios. Podríamos pensar, por ejemplo, que una vacación, el nacimiento de un niño/a o la compra de un nuevo automóvil pueden ser cambios positivos y deberían hacernos sentir felices. Y frecuentemente es así. Pero si hay demasiados cambios en un breve período de tiempo en nuestras vidas, somos propensos a enfermarnos. Cuando una cultura cambia demasiado rápido no podemos asimilar todos los cambios. Necesitamos tiempo para ubicarlos en nuestra vida. Nuestros cuerpos y personas necesitan tiempo para adaptarse.

Si no tenemos el tiempo, nos estresamos y necesitamos tiempo para reorientarnos y reorganizarnos. Necesitamos a otras personas que nos den una retroalimentación y que nos hagan saber cómo vamos.



Modelo 2.5

El modelo de la desesperanza aprendida[13] para entender el estrés traumático

Para presentar el modelo de la desesperanza aprendida presentamos tres historias:

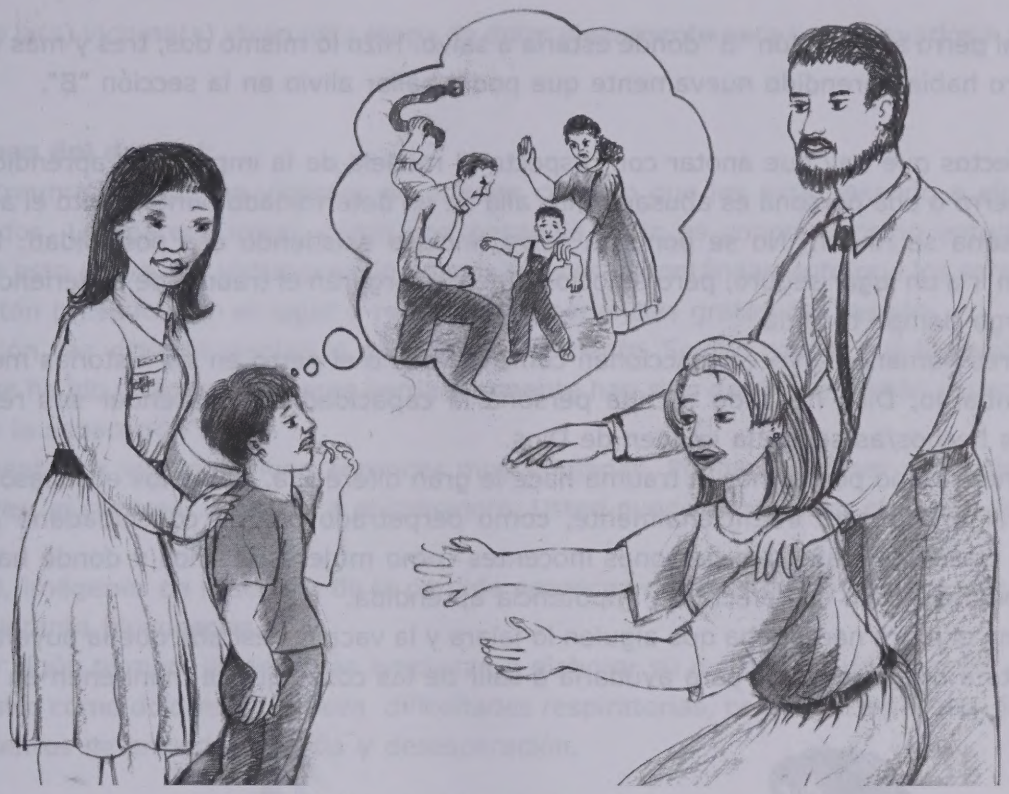
1. La vaca impotente

Empezamos con una historia de una vaca lechera. Cuando el campesino va a ordeñar a su vaca, debe impedir que la vaca le patee a él o a su cubeta. Para eso él ata las piernas de la vaca. Después de haberla ordeñado, el campesino desata otra vez las piernas de la vaca, pero ésta no se mueve. Sólo después de puyar a la vaca, ésta se da cuenta de que está libre para moverse. A pesar de que la vaca está libre, ella no actúa de acuerdo a su libertad sino hasta que es animada a hacerlo.

2. La puerta abierta

Bajo el Apartheid en Port Shepston, Sudáfrica, un restaurante llamado "La puerta abierta" servía a sus clientes blancos en las mesas de adentro y a los clientes negros, por la ventana de despacho hacia afuera. Después de que el Apartheid llegó a su fin legalmente, los propietarios decidieron cerrar la ventana de despacho e invitar a todas las razas a comer adentro. Su negocio caía. Los clientes negros no entraban a pesar de no ser restringidos.

[13] El término "desesperanza aprendida" fue introducido por Martín Seligman. Ver *Helplessness: On Depression, Development and Death.* (San Francisco: W.H.Freeman and Co.,1975).



¿Cómo puedo confiar en ellos?

3. El perro abusado

Un investigador de los Estados Unidos hizo cuatro experimentos con el mismo perro. Primero, construyó una caja larga, abierta arriba pero con paredes altas. Dentro de la caja colocó una pared de alrededor de medio metro de altura, dividiendo la caja en dos secciones. En el piso de la sección "A" colocó unos cables eléctricos conectados a un botón externo, de manera que podía enviar una fuerte descarga eléctrica al apretar el botón. En la sección "B" al otro lado de la pared interna, no había cables.

En el experimento No.1 puso al perro en la sección "A" de la caja y presionó el botón de las descargas eléctricas. ¿Qué hizo el perro? (Deje que los participantes opinen.) Saltó por encima de la pared interna a la sección "B" y se encontró a salvo.

En el experimento No. 2, subió la pared interna tan alta como las paredes externas, demasiado altas para que un perro pudiera saltar por encima. Puso al perro en la sección "A" y presionó el botón de la descarga. ¿Qué hizo el perro? (Deje que los participantes opinen.) El perro saltaba alrededor, de una esquina a la otra, chocaba con las paredes, trataba de saltar afuera pero no podía hasta que se sentaba en el piso temblando de dolor.

En el experimento No.3, puso una puerta en la pared entre las secciones "A" y "B", dejó la puerta abierta y puso nuevamente al perro en la sección "A". De vuelta presionó el botón. ¿Qué hizo el perro? (Deje que los participantes opinen.) Los que opinan que el perro se quedó quieto, temblando de dolor pero que no cruzó la puerta, tienen razón. El perro se quedó ahí a pesar de que podía liberarse del dolor.

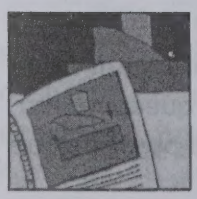
En el experimento No.4, colocó nuevamente al perro en la sección "A", dejó la puerta abierta, descargó electricidad sobre el perro como en el experimento nº 3, pero esta vez metió su mano

para jalar al perro a la sección "B" donde estaría a salvo. Hizo lo mismo dos, tres y más veces hasta que el perro había aprendido nuevamente que podía hallar alivio en la sección "B".

Aspectos que hay que anotar con respecto al modelo de la impotencia aprendida:

- Si un perro o una persona es abusada más allá de un determinado punto, tanto el animal como la persona se rinden. No se ponen a salvo, incluso existiendo esa posibilidad. Físicamente pueden ir a un lugar seguro, pero emocionalmente cargarán el trauma de experiencias pasadas por largo tiempo todavía.
- Los seres humanos a veces reaccionan como la vaca o el perro en las historias mencionadas. Sin embargo, Dios ha dado a cada persona la capacidad de trascender sus restricciones. Fuimos hechos/as según la imagen de Dios.
- La manera cómo percibimos el trauma hace la gran diferencia. Si vemos el suceso traumático como algo impuesto intencionalmente, como perpetrado por un conciudadano (uno de mi propia clase), que afecta a personas inocentes como mujeres y niños y donde hay temor de que continúe, todo eso afecta la impotencia aprendida.
- Así como el perro necesitaba que alguien lo jalara y la vaca necesitaba que la puyaran, la gente necesita a otras personas para ayudarla a salir de las cosas que la mantienen en el pasado.

Consejeros/as tienden una mano para sanar.



Modelo 2.6

El modelo del duelo para entender el estrés traumático

El estrés traumático siempre incluye alguna pérdida, y una pérdida implica un duelo. El duelo que sigue a un evento de estrés traumático atraviesa diferentes etapas que como consejeros/as hacemos bien en conocer. De esta manera, cuando una persona o un grupo pasa por una etapa determinada de estrés, podemos identificar la etapa y

permitir que la(s) víctima(s) vivan esta etapa de dolor plenamente para luego llevarlos a un proceso de sanidad.

Etapas del duelo[14]:

Cuando el trauma golpea, las víctimas no pueden creer lo que les está pasando a ellos o a sus seres queridos. Les parece irreal, como una pesadilla. Esto es conocido como entumecimiento psíquico. En esta etapa, las víctimas se imaginan a veces espontáneamente que los seres queridos perdidos están presentes en el lugar o recuerdan experiencias gratas del pasado.

A continuación, las víctimas sienten la pérdida intensamente. Se dan cuenta que la persona amada realmente se ha ido o que sus hogares verdaderamente han sido destruidos.Están experimentando el "dolor de la separación".

Frecuentemente las víctimas viven entonces muy enojadas. Pueden expresar su enojo hacia los perpetradores, el sistema, la policía o el consejero. Usted puede llegar a ser el objeto del enojo de la víctima.

La ansiedad, imágenes de muerte o de la pérdida aparecen después de un tiempo, incluso cuando la persona intenta bloquearlas.

Después de algún tiempo, las víctimas empiezan a elaborar su duelo. Se pueden notar reacciones de estrés físico como dolores de cabeza, dificultades respiratorias, presión arterial alta, juntamente con sentimientos de ansiedad, apatía y desesperación.

Puede que este proceso no se dé sino hasta que la víctima pueda salir del entumecimiento de lo ocurrido, es decir, hasta que haya encontrado una situación de confianza y seguridad.

Presentamos este modelo del duelo en este lugar porque sigue y complementa los componentes emocionales del modelo de la impotencia adquirida. Además, ayuda a entender que el estrés traumático tiene efectos emocionales internos.

El modelo arriba es un modelo muy simple. No todas las personas pasan por las mismas etapas ni en el mismo orden. Como consejero/a es importante que conozca las etapas de duelo después del estrés traumático para que no se sienta ofendido por los ataques de la víctima y para que pueda ayudar a la víctima a atravesar esta experiencia, confiando en que emergerán exitosamente al otro lado. Los capítulos restantes han sido diseñados para ayudarle en esto.

[14] Hay muchos modelos del duelo. El más conocido es uno presentado por Elizabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying*. (New York: MacMillan, 1970) Las etapas del duelo que ella presenta no son culturalmente universal. La gente de diferentes culturas hacen su duelo en diferentes formas. Ver Capítulo 7 de este manual para mirar dos enfoques culturalmente diferentes frente al duelo. Ver Actividad/Ejercicio 7.1 para ayudar a los participantes a examinar su forma de hacer duelo.

CAPITULO 3

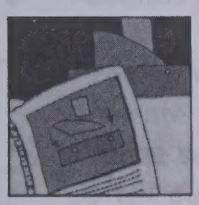
Efectos del estrés normal y el estrés traumático sobre la víctima

Empiece con su propia experiencia:

¿Cómo responde usted a situaciones estresantes en su vida?
¿Dónde le duele más?
¿Cuál es su lado débil?

Tanto el estrés normal como el estrés traumático nos afectan en nuestro contexto familiar, comunitario y cultural. Como seres humanos estamos interconectados los unos con los otros. Al nacer entramos en familias y comunidades. Crecemos de manera saludable cuando gozamos de relaciones con personas que nos cuidan. Lo que afecta a una persona, afecta también a otras. Como en el cuerpo que tiene varios órganos interconectados, cuando un órgano duele, por ejemplo la mano, todo el cuerpo se afecta.

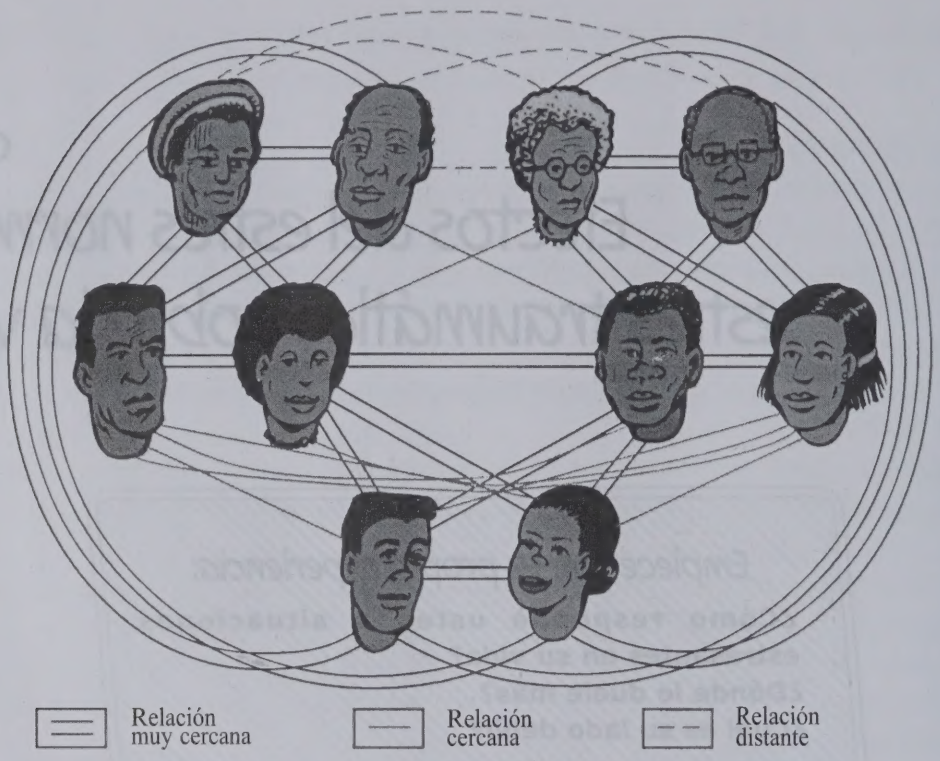
El estrés y el trauma pueden atacar a una persona aisladamente como lo hace una enfermedad como el cáncer o problemas cardiacos. Luego, otras personas son afectadas porque este individuo es parte de una familia extendida. A veces, el estrés y el trauma atacan a una familia completa como en el caso de un ataque a una casa a causa de una afiliación política "equivocada". A veces son comunidades enteras las que sufren como cuando se produce una inundación o en tiempos de guerra. Los efectos ocurren en múltiples niveles. En este capítulo nos enfocaremos en los efectos individuales (similar a un daño a una parte del cuerpo) y las relaciones familiares.



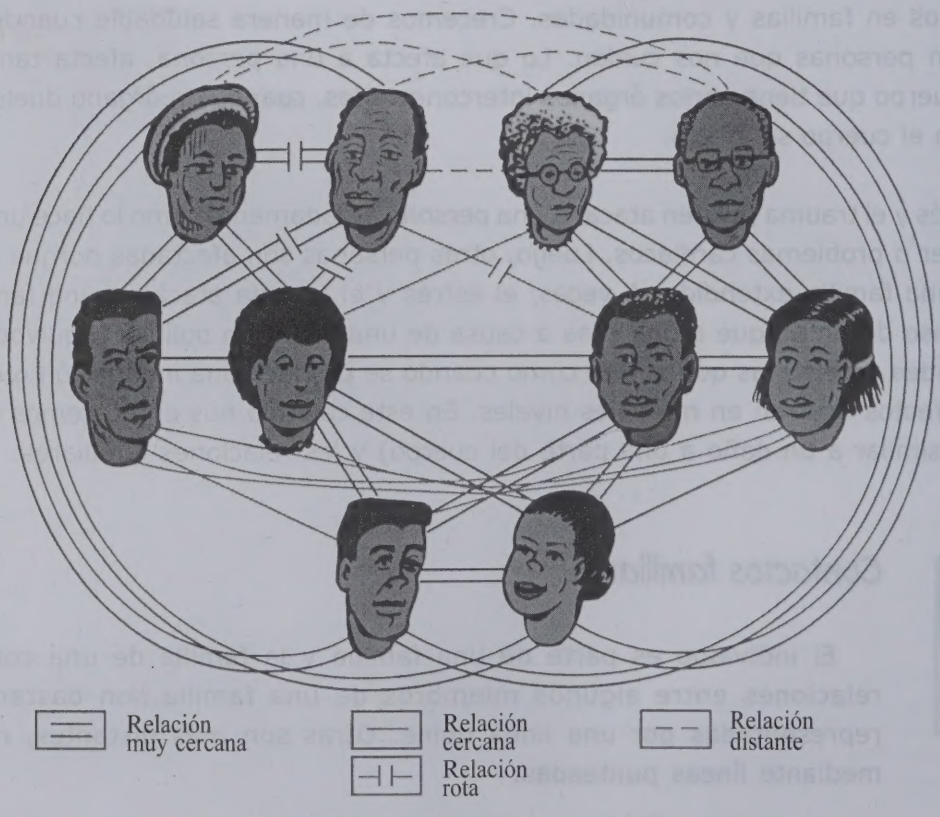
Modelo 3.1

Contactos familiares

El individuo es parte de una familia y la familia de una comunidad. Las relaciones entre algunos miembros de una familia son bastante cercanas, representadas por una línea doble. Otras son más distantes, representadas mediante líneas punteadas.



Cuando una cultura o familia sufre rápidos cambios sociales, las relaciones familiares experimentan el estrés porque algunos miembros llegan a formar parte del "nuevo orden" mientras que otros se mantienen fieles a las tradiciones antiguas de la comunidad.

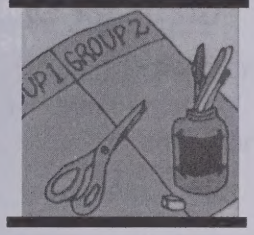


Introducción

Si bien describimos abajo los efectos del estrés y del trauma para usted como consejero/a, no es un buen proceso de aprendizaje para las personas participantes presentárselos en una lectura. Es mucho mejor invitar a los participantes a identificar sus propias experiencias. La siguiente actividad involucra a los/las participantes en el proceso de identificación de sus respuestas al estrés y al trauma.

Tema: Efectos del estrés normal y del traumático en la víctima

Actividad/Ejercicio



3.1

Propósito:
Proveer a las personas participantes una oportunidad de identificar los efectos del estrés normal y del traumático en diferentes áreas de su vida.

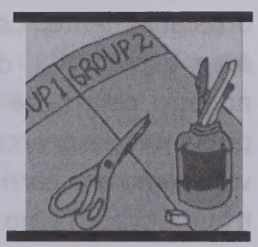
OPCIÓN Nº 1

Materiales:
Una pequeña cajita de cartón con un letrero en letras grandes que diga: "Estrés y trauma".

Procedimiento:
- Coloque la cajita en el centro de la sala.
- Pida a los participantes asumir posiciones o posturas corporales que ilustran cómo ellos responden al estrés y al trauma.
- Háganlo sin hablar.

Después que cada persona haya adoptado una posición, pídales que anoten lo que han aprendido de esta experiencia para compartirlo luego con las demás.

Perfil personal



OPCIÓN Nº 2

Materiales:
Acetatos para retroproyector o una fotocopia del modelo "Perfil personal" abajo.

Procedimiento:
Presente el perfil personal con la siguiente introducción:
"Puede ser de ayuda dibujar los efectos del estrés y del trauma sobre las diferentes partes de nuestra persona. Lo siguiente es un perfil personal de la persona externa,

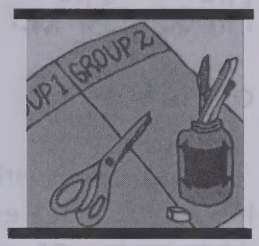
nuestra autoimagen y nuestro corazón o persona interna."

La persona externa es la parte de nosotros/as de la cual somos conscientes, con la cual nos relacionamos con el mundo externo. Hay cinco aspectos en cuanto a nuestra persona externa. El estrés y el trauma afectan nuestra persona externa en cinco áreas: los síntomas físicos, nuestras acciones, nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestra relación con los demás.

La autoimagen es la suma de todas las maneras como pensamos acerca de nosotros y nosotras mismas. Contiene nuestras suposiciones particulares sobre las áreas en que somos fuertes o débiles, hermoso o no tan hermoso, fiel o infiel, etc.

A nuestro corazón, o a la persona interna, la percibimos de manera consciente sólo ocasionalmente. Es el lugar del significado y de los propósitos más profundos. Es nuestra área espiritual – donde sabemos algo sin poder explicar racionalmente el por qué. Es nuestro centro de percepción espiritual, de lazos con otras personas, del pasado y del presente. Se acerca bastante a la idea africana de lo espiritual. Dirigen el curso de nuestra vida como una corriente profunda del mar. Frecuentemente llega a exponerse en experiencias traumáticas, como sucedió en el caso de una mujer que perdió su hogar y su familia en una inundación devastadora en KwaZulu-Natal, en Sudáfrica, en la Navidad de 1995. Ella dijo públicamente que no creería más en Dios. A veces la gente pierde su sentido del bien y del mal después de un trauma. Matan y roban como si su conciencia estuviera muerta. Su personalidad interna ha sido afectada profundamente. Igual que el hijo pródigo, que "volvió en sí" cuando se le acabó la comida y no hubo amigos para cuidarle, la gente traumatizada necesita sanidad para su persona interna.

Efectos del estrés y del trauma en la persona externa



OPCIÓN Nº 3

Pida a los participantes dividirse en cinco grupos para describir los efectos del estrés normal y del estrés traumático en las cinco áreas de la persona externa.

- Cada grupo elige uno de las siguientes áreas: síntomas físicos, relaciones, pensamientos, emociones y acciones. Pida a los participantes anotar sus respuestas en papel para papelógrafo.
- Después de 15 a 20 minutos los grupos vuelven otra vez, ponen su papel en la pared y explican lo que han escrito.
- Es normal el traslapo de categorías. Afirme y amplíe cada comentario. Pregunte por ejemplos para ilustrarlos.

Los siguientes son algunos de los efectos del estrés normal y el estrés traumático en adultos. Estos efectos han sido identificados por personas participantes en los talleres:

Síntomas físicos
aumento del ritmo cardiaco
aumento de presión arterial
respiración acelerada
tensión muscular
dolor de cabeza
desmayos
dolor de espalda
infecciones crónicas
problemas de piel
complicaciones menstruales
úlceras
temblor
pesadillas

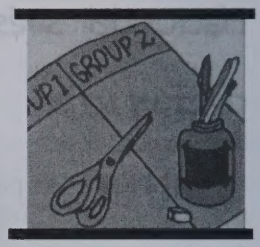
Emociones
ira
irritabilidad
agresión
miedo de otras personas
ataques de pánico
entumecimiento psíquico
tensión
paranoia
sentimiento de impotencia
depresión
culpabilidad excesiva
fluctuaciones del estado de ánimo
falta de interés

Acciones
poca energía
fatiga constante
falta de higiene adecuada
falta de autodisciplina
uso excesivo de drogas y de alcohol
comer demasiado o muy poco
insomnio o dormir demasiado
control deficiente de los impulsos

Pensamientos
confusión
pensamientos repetitivos
poca concentración
memoria pobre
alucinaciones
paranoia

Relaciones
retracción de familiares y amigos
problemas para la intimidad social y sexual
dificultad para asumir roles sociales: en el matrimonio, el trabajo, como padres/madres, etc.

Niños y Niñas



OPCIÓN Nº 4

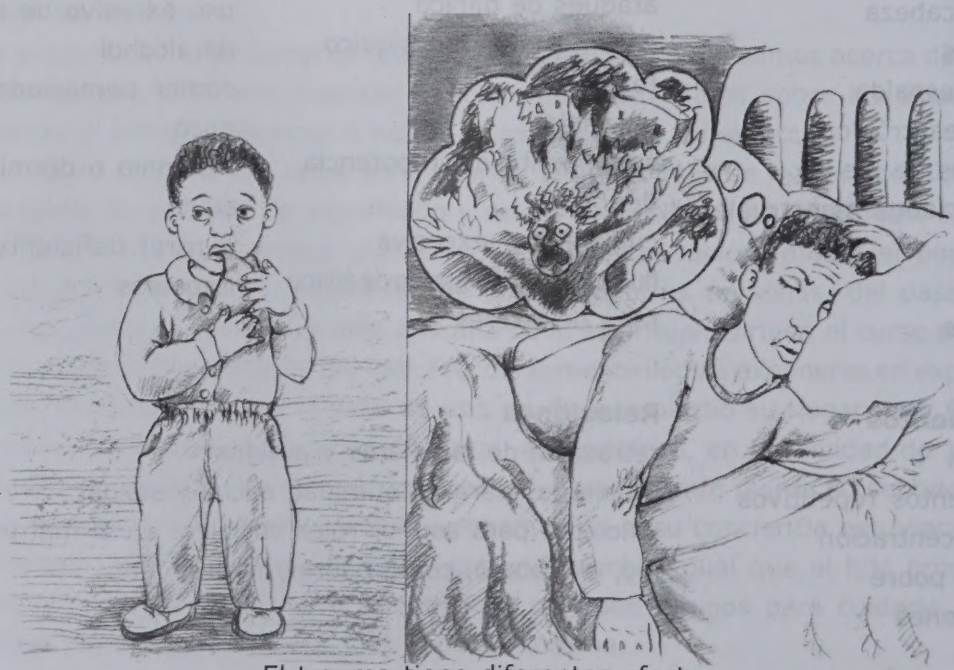
En la plenaria, pida a los/las participantes hacer una lista de los efectos del estrés y del trauma sobre bebés, niños/as y adolescentes. Ofrecemos aquí una lista parcial de los efectos del estrés y del trauma sobre niños/as y adolescentes.

Bebés y niños/as pequeños de 0 a 5 años

llora mucho
lleno/a de miedo
se muestra frecuentemente atemorizado/a y melancólico/a
se aferra a ciertas personas
pesadillas – se despierta sobresaltado
se pelea con otros o les pega
permanece sentado en un solo lugar
demasiado activo/a problemático/a
mastica su ropa
fallas en el crecimiento o el desarrollo
come poco
juega a la guerra constantemente

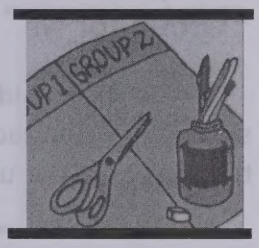
Niños/as de 6 a 10 años

llora mucho
demasiado impetuoso/a y activo/a
se pelea mucho
duerme poco
se niega a hacer lo que se le pide
se orina en la cama
come poco
encerrado en sí mismo/a
intenta huir de su casa
se niega a hablar
repite ciertas acciones
actúa como un niño/a de menos años
se queja de dolores físicos

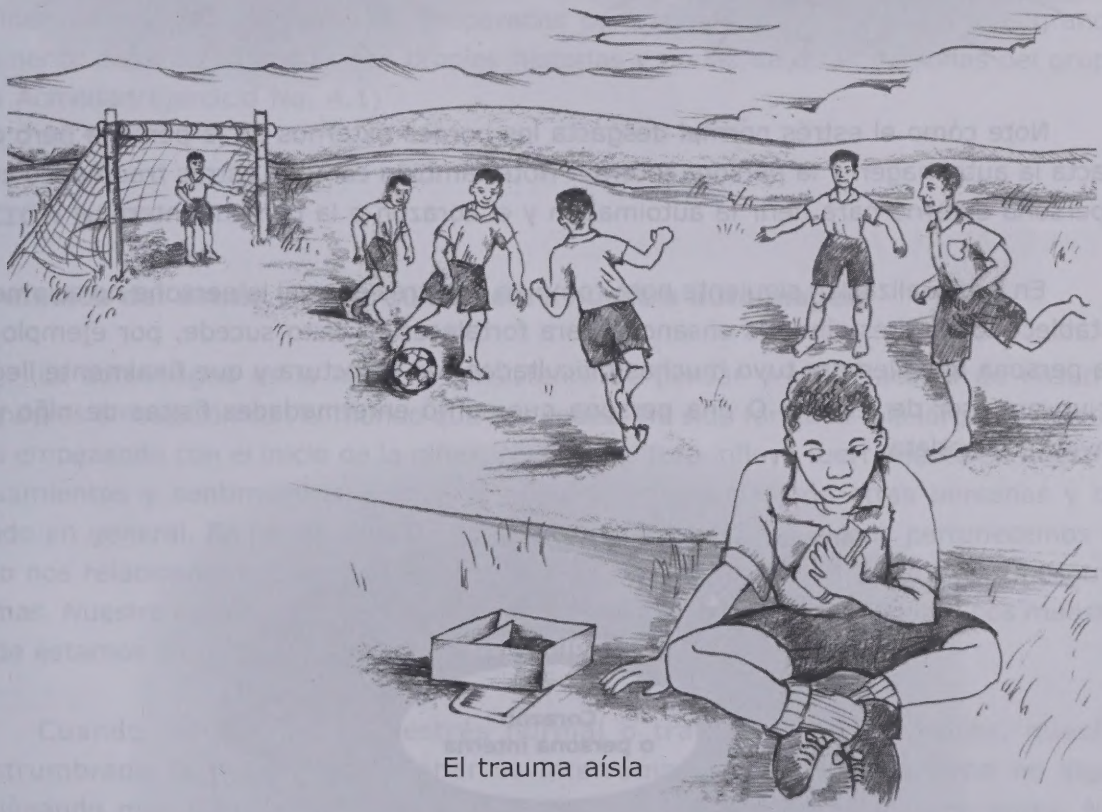


El trauma tiene diferentes efectos

Adolescentes



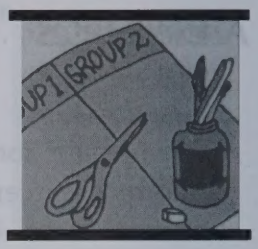
desconfiado
se niega a compartir sentimientos
no quiere aceptar instrucciones
se asocia con "mala gente"
es irritable y agresivo/a
expresa culpa del sobreviviente
muy autocrítico/a
vengativo/a
extremadamente arrepentido/a
pesadillas y malos sueños
demasiado callado/a – depresivo/a
llora mucho
se preocupa mucho
mala higiene
dolores físicos
miedo a la oscuridad
actúa como alguien de menor edad
actúa como alguien de más edad
apetito aumentado o disminuido
miedo a dormir
miedo de ser atrapado/a
rebelde



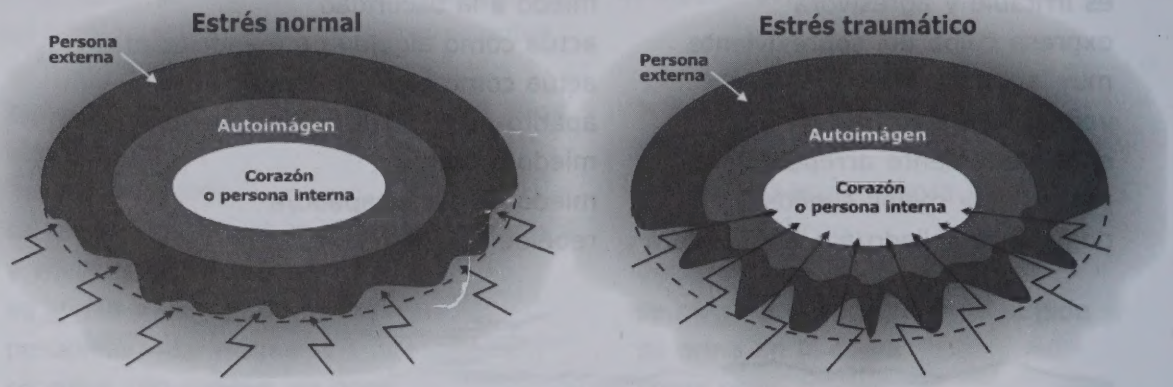
El trauma aísla

Los efectos o síntomas mencionados arriba son "normales", especialmente inmediatamente después de un incidente traumático, durante quizás 5 – 6 semanas. Si los efectos continúan, o hasta aumentan, la persona puede terminar en una enfermedad psiquiátrica donde se necesita atención especializada. Un tratamiento llamado "Distensionar" y "Desahogar" se encuentra descrito en el capítulo 7. Ilustra maneras de lidiar con incidentes traumáticos inmediatamente después de haber ocurrido.

OPCIÓN Nº 5

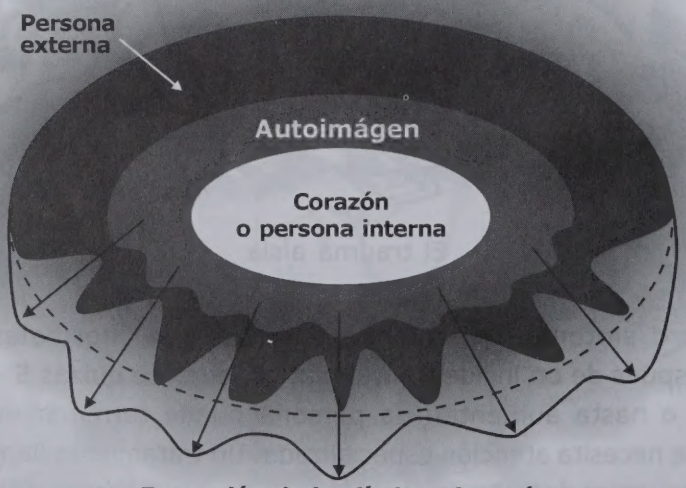


Si lo considera apropiado en su taller, puede presentar la siguiente visualización de los efectos del estrés normal y el estrés traumático sobre una persona.



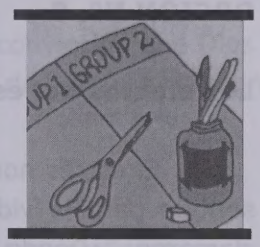
Note cómo el estrés normal desgasta los bordes externos de la persona pero deja intacta la autoimagen y la persona interna. Note también como el estrés traumático corta la persona externa para herir la autoimagen y el corazón o la persona interna.

En la visualización siguiente note como en el estrés normal la persona no solamente restablece los límites sino los ensancha para fortalecerlos. Esto sucede, por ejemplo, en una persona que siempre tuvo muchas dificultades con la lectura y que finalmente llega a ser un profesor de lectura. O una persona que sufrió enfermedades físicas de niño y se convierte en atleta.



Expansión de los límites después de un enfrentamiento efectivo

Pida a las personas participantes que compartan ejemplos de su propia experiencia o de otras, que ilustran cómo el estrés puede fortalecerlos.



OPCIÓN Nº 6

Indique a las personas participantes que consideren los efectos del estrés traumático sobre su autoimagen y su persona interna: "¿Cómo afectó el estrés traumático la manera que usted piensa acerca de sí mismo/a?" "¿Cómo afectó el estrés traumático su fe, su confianza y su sentido de propósito en la vida?"

Por favor, tome en cuenta:

Indique a las personas que marquen lo que ellas desean que quede como información confidencial y qué es lo que están preparadas para compartir en un grupo más grande. Solamente deberán compartir sus propias historias y no las de otras personas del grupo. (Vea Actividad/Ejercicio No. 4.1)

OPCIÓN Nº 7

Los efectos del estrés y del trauma sobre nuestra autoimagen

La autoimagen es la manera consistente de pensar y sentir acerca de nosotros mismos/as en relación con el mundo que nos rodea. Ha sido formada a lo largo de muchos años empezando con el inicio de la niñez. Nuestra cultura influye fuertemente en nuestros pensamientos y sentimientos acerca de nosotros mismos/as, de otras personas y del mundo en general. En forma similar también influye la familia a la que pertenecemos en cómo nos relacionamos con otra gente y cómo pensamos acerca de nosotros y nosotras mismas. Nuestra autoimagen es como un mapa o un plano de una ciudad que nos muestra dónde estamos en relación a otras personas, sucesos y cosas.

Cuando vivimos con un estrés normal o traumático persistentes, nuestra acostrumbrada manera de funcionar se interrumpe. La persona externa no sigue funcionando más como lo hacía generalmente. Las cosas no parecen como antes. Nos sentimos mucho más inseguros/as acerca de nuestra manera general de hacer las cosas. Si aparecen síntomas físicos, nos preguntamos qué nos está pasando. Lo mismo sucede cuando se cortan relaciones, fluctúa nuestro estado de ánimo, cuando no nos podemos concentrar o cuando reaccionamos de una manera rara. Cada una de estas cosas afecta la forma como pensamos acerca de nosotros mismos/as.

OPCIÓN Nº. 8

Los efectos del estrés y del trauma sobre nuestro corazón o persona interna

El estrés normal o el estrés traumático persistente afecta nuestra fe, esperanza y sentido para la vida. Algunas personas en la angustia de una inundación devastadora clamaron: "¿Dónde está Dios?" Varias personas se rindieron. Otras simplemente se sintieron vacías. A veces seguían actuando hacia fuera de manera común, pero dentro de ellas, ya se habían rendido. A veces, igual que Jesús, clamamos en nuestra desesperación: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?"

Como consejeros/as caminamos lado a lado con quienes se desesperan. Les sostenemos, les escuchamos y les animamos. No les proveemos de una solución rápida con el fin de satisfacer nuestra propia necesidad de "haber hecho algo". (Tratamos este asunto con mayor profundidad en el capítulo 9).

Trastorno Post Estrés traumático

Les presentamos ahora el Trastorno Post Estrés Traumático, o el TPET, porque frecuentemente se refiere a él en el contexto del trauma y su recuperación. Les proveemos información para compartirla con participantes en la medida en que sea prudente.

TPET es la inhabilidad de recuperarse lo suficiente después de un trastorno profundo, y de salir adelante en la vida. La vida nunca puede ser la misma después de un incidente de estrés traumático. Pero podemos recuperarnos, reconectarnos y seguir adelante. Las fallas al hacerlo reflejan signos de TPET.

Factores que influyen en los efectos de un incidente de estrés traumático:

- Etapa del desarrollo: Un estrés traumático nos afecta de manera diferente, dependiendo de nuestra edad. Niños y ancianos, por ejemplo, son mucho más vulnerables.
- Soporte familiar: Una asistencia inmediata de familiares y amigos reduce los efectos del estrés traumático. En los capítulos 6 y 10 señalamos maneras en las que usted puede reconectarse y volver a conseguir apoyo.
- Estilo general de enfrentar problemas: Mucha gente es capaz de categorizar, dividir en compartimentos y vivir el estrés traumático sin negarlo. Es una habilidad poder separarse del

suceso. En los capítulos 8 y 10 presentaremos una serie de técnicas de enfrentamiento que usted puede usar y compartir con los participantes.

- Fe: En todo el mundo, personas de fe han encontrado un recurso en su convicción que Dios está presente en tiempos difíciles. En los capítulos 6 y 9 señalamos maneras de restaurar la dignidad y el respeto hacia sí mismo/a sin una solución rápida y superficial.
- Anteriores experiencias de trauma y cómo han sido manejados.

Tratamiento del TPET:

- Normalizar la experiencia: Usted no se está volviendo loco/a ni es débil.
- Cuente la historia a alguien que cuida de usted: un consejero, un familiar o un amigo comprensivo.
- Inicie alguna acción para fortalecerse usted mismo/a..
- Intente poner a un lado sus pensamientos acerca del trauma – compartimentalícelos.
- Recupere el control, arriésguese, actúe, elija (el consejero/a debería evitar tomar decisiones por la víctima).
- Desarrolle ritos de sanidad.
- Póngase en situaciones que aumenten su autoestima.

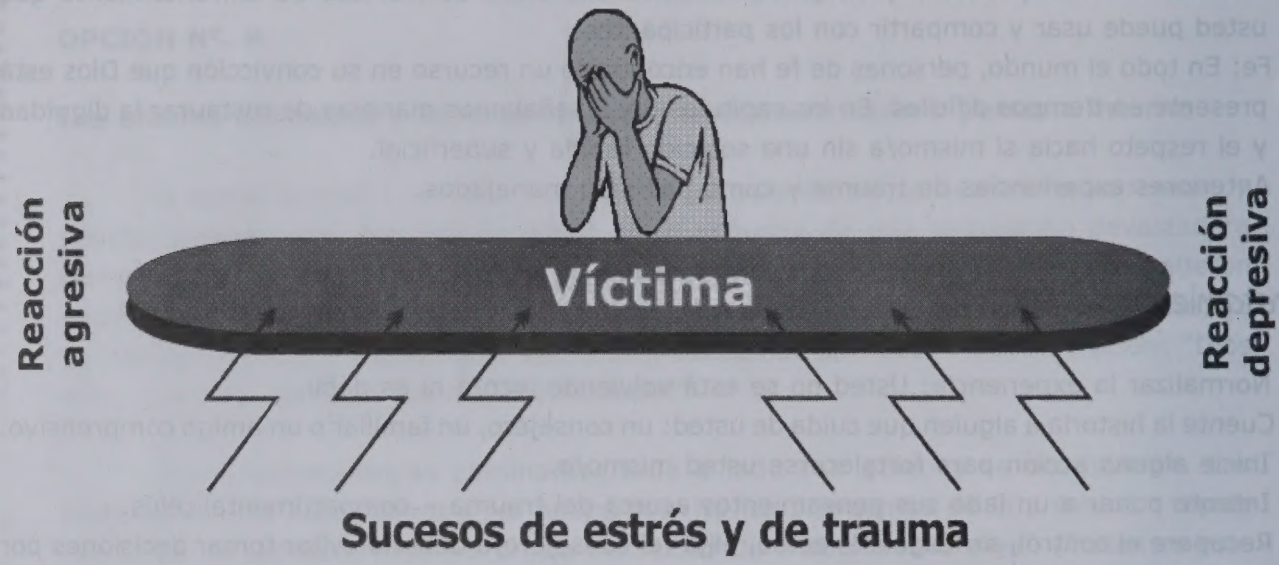
Elementos que determinan las respuestas a largo plazo

- Severidad y duración del estrés.
- Haber estado expuesto a la muerte.
- Cantidad de personas afectadas por la amenaza de muerte.
- Grado de control sobre la repetición del evento.
- Ubicación del suceso traumático.
- Cantidad de apoyo social y cultural.
- Historial personal o familiar de problemas emocionales.
- Disponibilidad de consejeros/as y recursos.

Reacciones de un estilo de vida depresivo y agresivo al estrés

Presentamos a continuación dos reacciones generales de un estilo de vida al estrés traumático. Compártalo con las personas participantes sólo si lo considera apropiado.

Apartarse, ponerse melancólico/a, depresivo/a y enojado/a son respuestas "normales" al estrés traumático. Pero una reacción depresiva o agresiva permanente no es una respuesta saludable al estrés y al trauma que una víctima tiene que enfrentar. En el Cuadro del Proceso de Sanidad notamos dos reacciones generales que las víctimas suelen tener frente al estrés y el trauma.



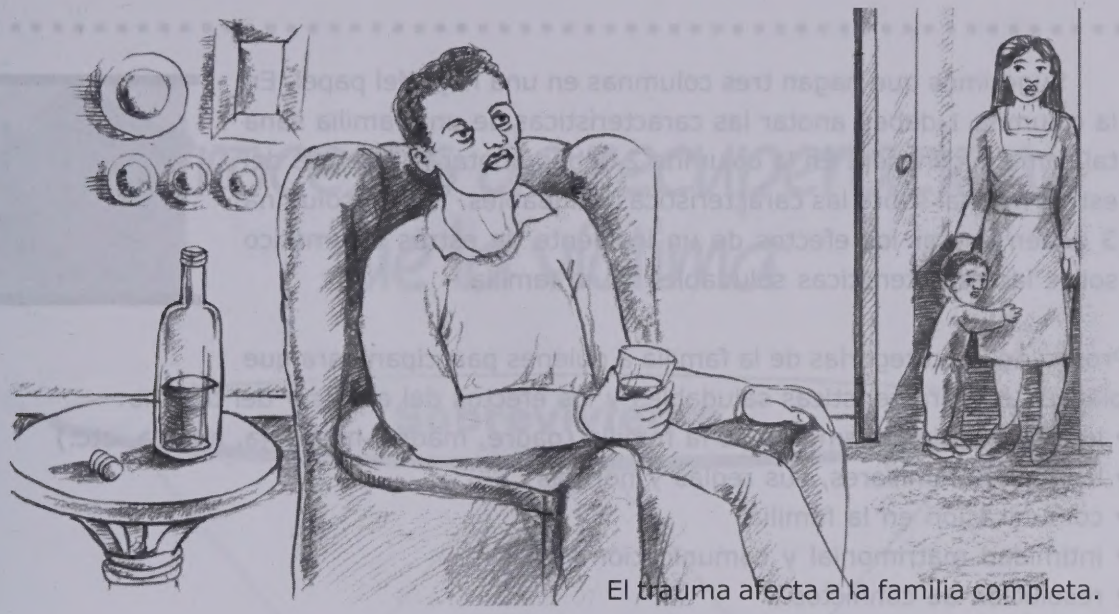
Asumir una reacción depresiva es darse por vencido/a – es llegar a ser impotente y abandonar la esperanza de recobrar la dignidad que se ha perdido a través del estrés traumático. Algunos signos de una reacción depresiva son la soledad (retirarse de la sociedad), alcoholismo, desconexión de los demás (incluso de sus seres queridos), sentimientos de impotencia y desesperanza.

Reacciones agresivas son intentos inapropiados para lograr el control. Significa desenfrenarse, devolver golpe por golpe y desquitarse. Venganza, amargura y el uso destructivo del poder son signos de esta reacción.

Ninguna de estas son respuestas saludables porque ambas perpetúan el ciclo de violencia y de victimización. Las personas violentas, ya sea que estén en la cárcel como criminales o que estén abusando a mujeres y niños, se perciben a sí mismas como víctimas. Frecuentemente dicen que simplemente "están ajustando cuentas" o "tomando venganza" por algo que se les ha hecho. Se ven a sí mismas como víctimas y de esa manera continúan el ciclo de violencia.

La gente que usa la respuesta depresiva también se percibe a sí misma como víctima. Se vuelven introvertidas y se apartan del mundo que les ha tratado tan mal. De esta manera tampoco hacen nada por resolver su estado de víctima.

Ambas respuestas, la agresiva y la depresiva, alimentan el ciclo de violencia. La respuesta agresiva convierte a otros en víctimas. Esto es obvio. Lo que no está tan claro es que la respuesta depresiva hace lo mismo. Considere el efecto que tendrá sobre la esposa cuando el esposo opta por el alcohol como una solución para sus problemas. Él niega la realidad de una situación, provoca más problemas a otras personas, frecuentemente tiene más accidentes de tránsito y puede perder su trabajo. Las respuestas depresivas y las agresivas derrotan a la persona misma y son maneras socialmente destructivas para resolver el estado de víctima, a pesar de ser respuestas muy comunes.



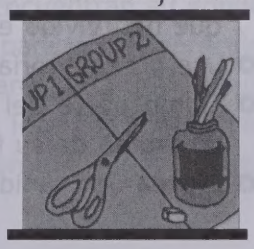
El trauma afecta a la familia completa.

El estrés y el trauma en la familia

Una cantidad de las referencias de los efectos del estrés y del trauma sobre una persona se aplica también a la familia. Los roles son distorsionados, los padres no actúan como padres, las madres descuidan a sus hijos, los padres pueden volverse sobreprotectores, los hijos pierden la noción de límites familiares, la comunicación entre esposo y esposa, entre hijos y los abuelos o los parientes más cercanos es pobre. Las discusiones y peleas ocurren a causa de detalles menores. Los divorcios y separaciones se producen cada vez más frecuentemente.

Tema: Efectos del estrés normal y el estrés traumático sobre la familia

Actividad/Ejercicio



3.2

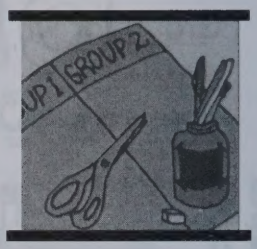
Propósito:
Proveer una oportunidad de explorar los efectos del estrés regular y el traumático sobre la familia entera.

Materiales:
Papel para papelógrafo y marcadores.

Procedimiento:

OPCIÓN Nº. 1

1. Se conforman pequeños grupos de a cuatro o cinco personas para identificar los efectos del estrés normal y el traumático sobre una familia que no necesariamente sea la de ellas mismas.



Sugerimos que hagan tres columnas en una hoja del papel. En la columna 1 deben anotar las características de una familia sana tal como la conocen. En la columna 2 deben anotar los efectos del estrés normal sobre las características saludables. Y en la columna 3 deben anotar los efectos de un incidente de estrés traumático sobre las características saludables de la familia.

2. Provea de las categorías de la familia a quienes participan para que piensen en características saludables y los efectos del estrés y del trauma:
   - los roles de los miembros de la familia (padre, madre, hijo, hija, abuela, etc.)
   - los límites familiares, sus reglas y normas
   - comunicación en la familia
   - intimidad matrimonial y comunicación
   - resolución de conflictos
   - ritos familiares

3. Deles tiempo para reflexionar, sea individualmente o en grupo, sobre lo que pueden hacer para aliviar el estrés y el trauma en su propia familia y lo que no pueden hacer.

4. Indíqueles que compartan sus hallazgos en plenaria:
   - Que peguen las hojas de papel en la pared
   - Que cada grupo comparta las respuestas que han elaborado

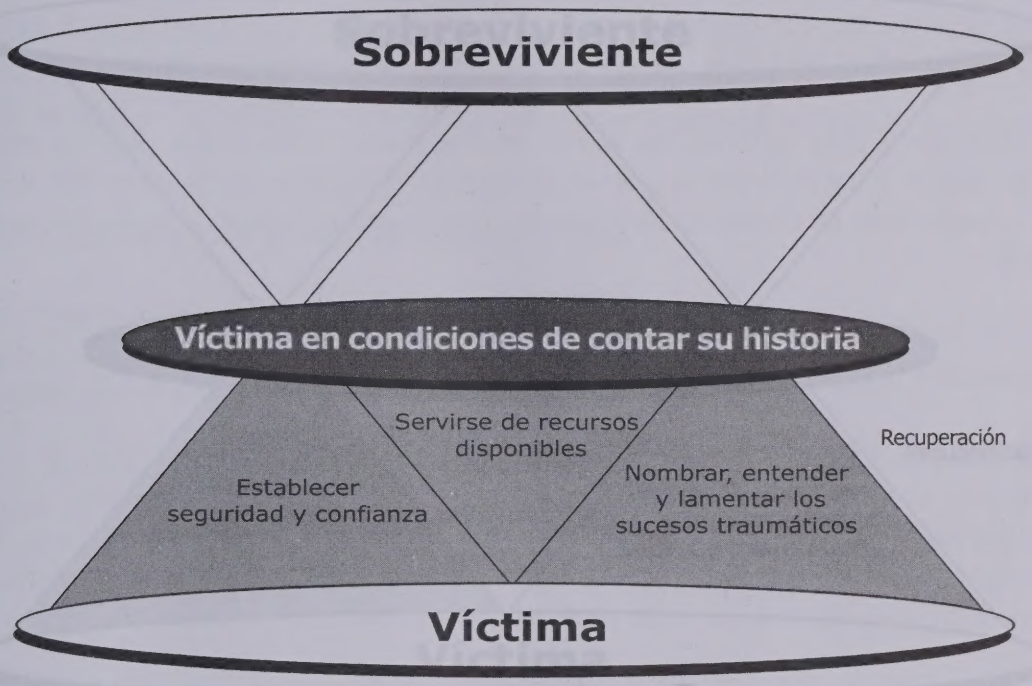
OPCIÓN Nº. 2

- Pida a los participantes identificar individualmente los efectos del estrés y del trauma que han vivido en su propia familia.
- Use las categorías indicadas en la Opción No. 1, procedimiento No. 2.
- Como parte del ejercicio, algunas personas participantes quizás querrán hacer un diagrama de su familia como el que está ilustrado en la página 37.
- Provea oportunidad para que compartan en la plenaria lo que han aprendido.

OPCIÓN Nº. 3

- Pídales compartir en plenaria su lista de los efectos de estrés y trauma en bebés, niños y adolescentes.

II. Procesos de recuperación de la víctima



Cuando las víctimas se recuperan, obtienen nuevamente su salud. Encuentran su equilibrio interno después de haberlo perdido a causa del estrés y del trauma. Crucial para la recuperación de las víctimas es que ellas cuenten su propia historia. Los consejeros/as les animan a que lo hagan, creando un entorno seguro y confiable, reconectándoles con sus recursos internos y externos al ayudarles a separarse a sí mismos/as del suceso al nombrar, entender y lamentar los sucesos de estrés y de trauma.

Capítulo 4: Establecer seguridad y confianza

Capítulo 5: Abrir la posibilidad a las víctimas de contar su historia

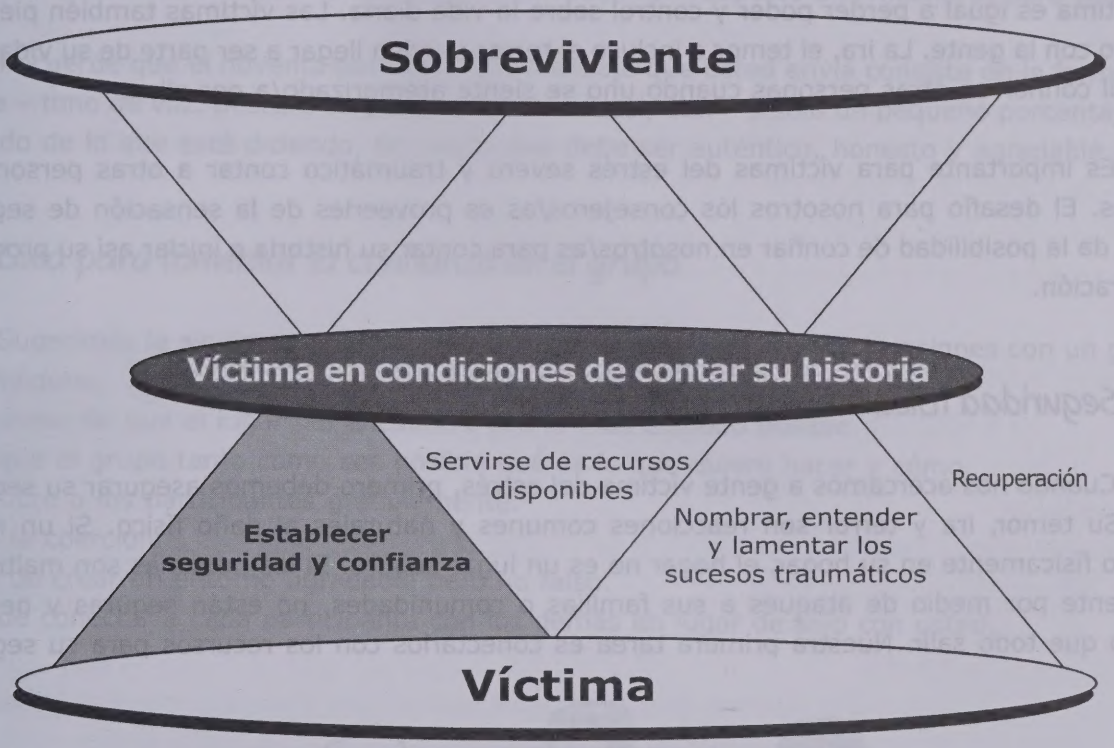
Capítulo 6: Animar a las víctimas a servirse de recursos disponibles.

Capítulo 7: Ayudar a las víctimas a nombrar, entender y lamentar sucesos traumáticos.

II. Procesos de recuperación de la víctima

CAPITULO 4

Establecer seguridad y confianza



Empiece con su propia experiencia:

Me siento seguro cuando...
Un lugar en el que me siento seguro es...
Tener miedo es...
Alguien a quien confío mis sentimientos es...
Alguien a quien confío mi dinero es...
Alguien en quien confío para hablar acerca de las cuestiones más íntimas de mi vida es...

Para que una víctima esté en condiciones de contar su historia, debe sentirse segura y confiar en el consejero/a. Este capítulo describe formas de fomentar la confianza al inicio de un taller sobre la sanidad del estrés y del trauma.

Importancia de la seguridad y la confianza en la recuperación del estrés severo y traumático

El estrés severo y traumático roba a la gente su sensación de seguridad y confianza. Ser una víctima es igual a perder poder y control sobre la vida diaria. Las víctimas también pierden el contacto con la gente. La ira, el temor e incluso el terror pueden llegar a ser parte de su vida diaria. Es difícil confiar en otras personas cuando uno se siente atemorizado/a por ellas.

Es importante para víctimas del estrés severo y traumático contar a otras personas sus historias. El desafío para nosotros los consejeros/as es proveerles de la sensación de seguridad que les da la posibilidad de confiar en nosotros/as para contar su historia e iniciar así su proceso de recuperación.

Seguridad física - nuestro primer deber

Cuando nos acercamos a gente víctima del estrés, primero debemos asegurar su seguridad física. Su temor, ira y terror son reacciones comunes y naturales al daño físico. Si un niño es abusado físicamente en su hogar, el hogar no es un lugar seguro. Si las personas son maltratadas físicamente por medio de ataques a sus familias o comunidades, no están seguras y necesitan primero que todo salir. Nuestra primera tarea es conectarlos con los recursos para su seguridad física.

Seguridad y confianza emocional

La seguridad física es esencial pero frecuentemente no es suficiente para recuperarse del estrés severo y traumático. Gente de todas las edades, niños al igual que adultos, se vuelven insensibles hacia el mundo y hacia otra gente debido a estos sucesos. Un grupo de niños, cuyos padres habían sido asesinados brutalmente, fue llevado a un lugar seguro, pero ellos no exteriorizaban ninguna emoción visible. Un padre de 43 años, cuya hija había sido asesinada, se encontraba en un lugar físicamente seguro, pero no estaba en condiciones de mantener un trabajo, no podía participar de la vida familiar y no podía beneficiarse de la educación. Había reprimido sus emociones por varios años y necesitó a alguien en quien confiar para contarle lo que había ocurrido.

¿Qué significa para las víctimas recuperar la seguridad y la confianza emocional? ¿Cómo pueden sentirse seguros/as en nuestra presencia? ¿Qué podemos hacer para elevar el nivel de seguridad y de confianza en nosotros/as, y qué debemos evitar para no destruir la confianza que sienten hacia nosotros?

Cómo presentarse al grupo

Una manera importante de ayudar a la gente a sentirse segura y cómoda es que usted como consejero/a sea transparente, abierto y franco en su presentación de sí mismo ante ellos.

Cuente a los participantes como empezó su interés en el tema del estrés severo y traumático.

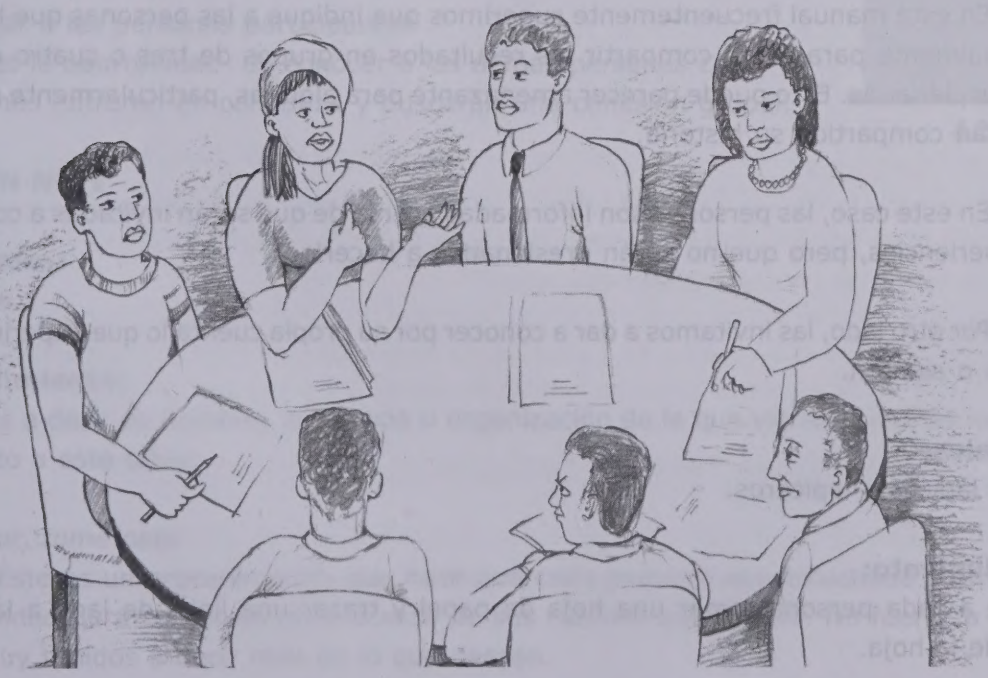
Comparta detalles personales pero no privados con respecto a sí mismo/a, pero sea breve.

Recuerde que el noventa por ciento del mensaje que usted envía consiste en la forma como lo envía – tono de voz, postura corporal, contacto visual, etc. – y sólo un pequeño porcentaje en el contenido de lo que está diciendo. De modo que debe ser auténtico, honesto y agradable.

Guía para fomentar la confianza en el grupo

Sugerimos la siguiente guía para desarrollar la confianza, en sus relaciones con un grupo o con individuos:

- Asegúrese de que el lugar del encuentro sea lo más cómodo posible.
- Explique al grupo tanto como sea posible qué es lo que quiere hacer y cómo.
- Involucre a los participantes gradualmente.
- Evite la coerción.
- Trate de crear un entorno agradable pero no falso.
- Busque conectar a cada participante con los demás en lugar de sólo con usted.



Aprendiendo a confiar en los demás

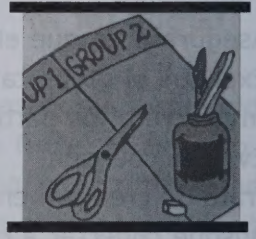
Delegue en cuanto sea posible la toma de decisiones grupales al grupo mismo. Preste especial atención a los cambios estructurales sugeridos por el grupo acerca del tiempo y el lugar de los encuentros o la forma de colocar los muebles. Si una persona hace una sugerencia, confirme con los demás si hay consenso.

Proceso de introducción al grupo

A continuación presentamos ejercicios de apertura que pueden utilizarse en varios talleres. Su propósito es "romper el hielo" e invitar a los participantes a ser escuchados para iniciar el proceso de fomentar la confianza.

Tema: Manteniendo la privacidad: "encima de la línea/debajo de la línea"

Actividad/Ejercicio



4.1

Propósito:
Proteger a las personas participantes de sentirse obligadas a compartir con otras información privada.

Por favor, tome nota:

En este manual frecuentemente sugerimos que indique a las personas que trabajen individualmente para luego compartir los resultados en grupos de tres o cuatro o en las sesiones plenarias. Esto puede parecer amenazante para algunas, particularmente si nunca antes han compartido su historia.

En este caso, las personas son informadas acerca de que serán invitadas a compartir sus experiencias, pero que no serán presionadas a hacerlo.

Por otro lado, las invitamos a dar a conocer por su propia cuenta lo que experimentan, piensan o sienten.

Materiales:
Papel y lápices o lapiceros.

Procedimiento:
Indique a cada persona tomar una hoja de papel y trazar una línea de lado a lado a la mitad de la hoja.

En el espacio encima de la línea ellos pueden anotar experiencias que estarían dispuestos a compartir con otras peresonas en el grupo.
Debajo de la línea anotarán experiencias que no quisieran compartir pero que están dispuestas a admitir ante ellos mismos. La línea es llamada una "línea de confianza". A medida que se eleva el nivel de confianza, podrán bajar más y más la línea de su hoja para compartir más de sus experiencias, pensamientos y sentimientos con otros.

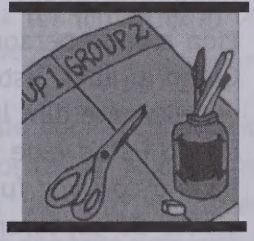
Por favor, tome nota:

El papel y la línea pueden ser imaginarios, por supuesto. Al presentar este ejercicio "encima de la línea/debajo de la línea" al inicio del taller, dé a entender a los participantes que no serán presionados/as y que se respetará su privacidad.

Usted puede usar el "encima/debajo de la línea" con cualquier otro ejercicio que pedirá a los participantes compartir información personal.

Tema: Ejercicios introductorios

Actividad/Ejercicio



4.2

Propósito:

- "Romper el hielo" al inicio del taller
- Relajar a las personas participantes
- Darles la oportunidad de conocer a las demás personas con quienes entrarán en confianza y buscarán una cohesión grupal.

OPCIÓN Nº. 1

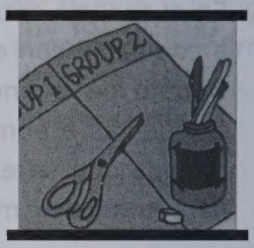
Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:
Invíteles a decir su nombre, la agencia u organización de la que vienen y qué es lo que les ha traído a este taller.

Por favor, tome nota:

Este es un procedimiento que hace que cada persona sea escuchada y ofrece una oportunidad para contar un poco acerca de sus razones para asistir. No fuerce a quienes sean muy tímidos a decir más de lo que desean.

OPCIÓN Nº. 2



Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:
Indique a cada persona que elija tres cosas de su maleta, de su bolso o de su propio cuerpo – llaves, imágenes, una moneda, una camisa en particular, etc.
Pídales que compartan con el grupo lo que estos objetos significan para ellas y por qué son importantes.

Por favor, tome nota:

Este procedimiento es un poco más interesante. Frecuentemente las personas participantes tienen precaución al principio, pero a medida que se avanza, se van abriendo más.

OPCIÓN Nº. 3

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:
Pida a cada persona participante decir su nombre tres veces.
Como el líder, usted empieza diciendo al grupo que usted dirá su nombre completo tres veces y que dirá luego lo que significa su nombre para usted.
Luego usted pide a cada uno hacer lo mismo. Cuando usted dice su nombre tres veces, hágalo con voz fuerte y firme, como si lo hiciera ante una gran audiencia. Esto tiene el efecto de capturar la atención de los/las participantes.

Por favor, tome nota:

El nivel y la forma como usted explicará el significado de su nombre determinará el nivel y la forma como lo harán los demás con el significado de sus nombres.
Para más opciones, ver las referencias abajo[15]

Posibilitando a las víctimas confiarnos sus historias

¿Cuáles palabras o experiencias le vienen a la mente cuando escucha la palabra "confiar"?

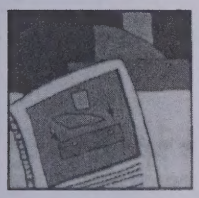
[15] Anita Kromberg y Richard Steele, *Training Manual, Reconciliation: Building a More Peaceful and Democratic Society* (Durban, South Africa). *The South African Handbook of Education for Peace* by the Quaker Peace Centre, CapeTown, (1992).

¿Qué es lo opuesto de confianza?

Palabras como lealtad, fidelidad, confiabilidad, veracidad, integridad, constancia son asociadas frecuentemente con la confianza.

Lo opuesto es ira, cinismo, sospecha o desconfianza, celos.

Cada vez que interactuamos con otra persona surgen valores relacionados con la confianza. Esto sucede en todas las relaciones humanas en todos los niveles. Debe haber confianza entre personas. Usted, para contarme algo propio, necesita tener confianza en mí. Es esencial que ganemos la confianza de las víctimas con las que trabajamos para que puedan contarnos su historia y recibir sanidad. El modelo siguiente describe algunos de los aspectos esenciales de la confianza.



Modelo 4.1

Nuestra cuenta de confianza emocional[16]

Introduzca la cuenta de confianza emocional como sigue:

Sabemos lo que significa tener una cuenta bancaria. Empezamos abriendo la cuenta llenando formularios y haciendo un depósito en la cuenta. Luego se nos entrega una hoja en la que figura el monto que tenemos en nuestra cuenta. Confiamos en que el banco cuidará nuestro dinero, que lo mantendrá a salvo. Si necesitamos dinero para algún propósito, retiramos el monto que necesitamos y el saldo de nuestra cuenta bancaria va bajando; se descuenta el monto que hemos retirado. Otra vez recibimos el informe que nos hace saber cuanto hemos retirado y cuanto queda todavía en la cuenta.

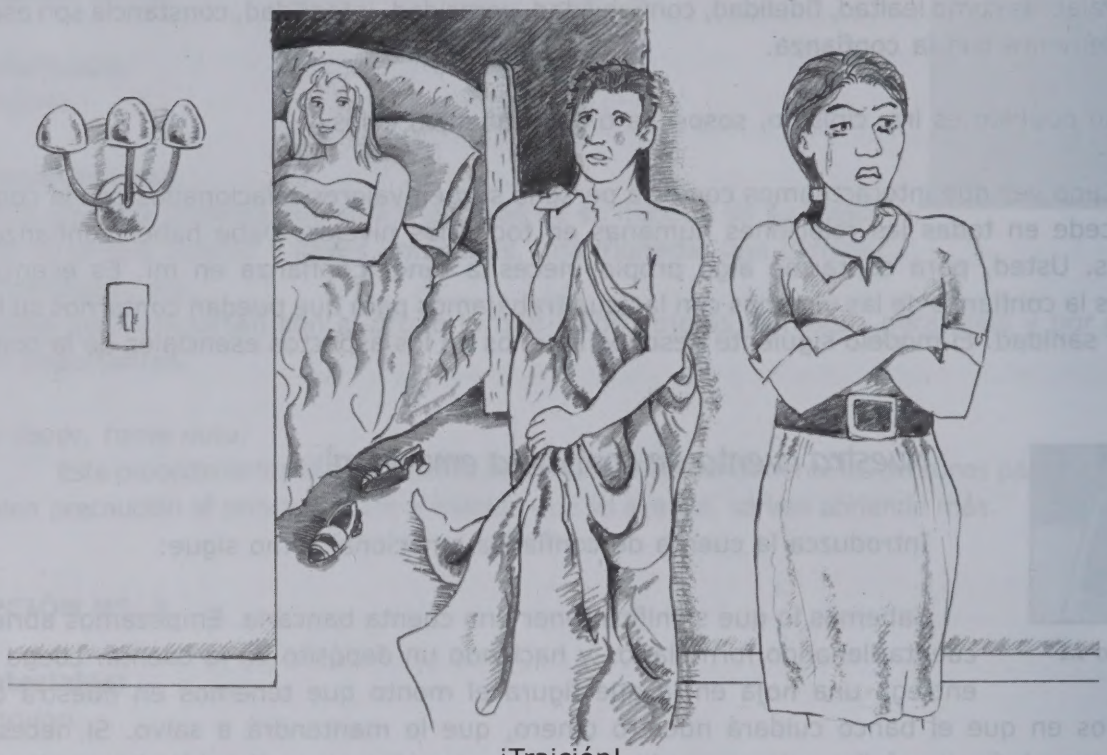
Cuando nos relacionamos con otra persona, empezamos una cuenta de confianza emocional con ella. Abrimos una cuenta conjunta de confianza. Ambos podemos depositar en ella y ambos podemos retirar de la misma. En las relaciones con los demás empezamos con un "depósito" consistiendo en un saludo o un apretón de manos y una presentación de sí mismo. Este es un depósito pequeño. Los demás luego hacen lo mismo. Gradualmente hacemos más y más depósitos con actos agradables, guardando nuestras promesas y actuando con honestidad. Estos son pequeños depósitos en nuestra cuenta del banco emocional con esta persona. Empezamos a edificar la sensación de confianza.

Cuanto más depósitos hacemos en nuestra cuenta conjunta de confianza, tanto más reservas tenemos. Usted puede pedir mi colaboración y yo estaré allí. Yo puedo pedir su ayuda y usted estará disponible para mí. Mi confianza en usted crece con cada depósito al igual que la suya en mí. Si nuestra cuenta de confianza está alta, es fácil comunicarnos, porque usted entiende fácilmente mis mensajes y yo los suyos.

Pero al igual que hacemos depósitos en nuestra cuenta conjunta de confianza, así podemos hacer también retiros. Incluso podemos generar sobregiros. Si prometo hacer algo importante

[16] Para una descripción más completa de este modelo ver el libro de Stephan R. Covey, *The Seven Habits of Highly Effective People* (New York: Simon and Schuster, 1989).

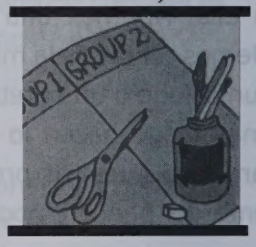
para usted pero no lo cumplo, usted confiará menos en mí.



¡Traición!

Tema: Confianza es un proceso de doble vía

Actividad/Ejercicio



4.3

Propósito:
Identificar lo que incrementa y lo que disminuye la confianza interpersonal.

Materiales:
Papel papelógrafo y marcadores.

Procedimiento:
En pequeños grupos de tres a cuatro, pida a cada participante que identifique "depósitos" y "retiros" en su relación con la gente:

- ¿Qué experiencias han tenido en las cuales otra gente ha hecho pequeños o grandes "depósitos" en su relación y cuál ha sido su respuesta a esa persona?
- ¿Qué experiencias han tenido en las cuales otra gente ha hecho pequeños o grandes "retiros" en su relación y cuál ha sido su respuesta a esa persona?
- Pegue dos hojas del papel papelógrafo en la pared. Al uno póngale el título de "Depósitos"

y al otro el de "Retiros".

- Pida a los participantes que describan cómo se han sentido después de hacer o recibir un "depósito" o un "retiro".

Por favor, tome nota:

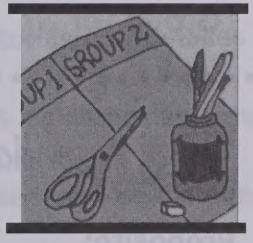
Asegúrese de recordarles que compartan solamente aquellas experiencias con las cuales se sienten cómodos al compartir.

Las reacciones comunes a los "depósitos" son: sentirse cómodo/a, feliz y afirmado/a.

Las reacciones comunes a los "retiros" son: sentir decepción, ansiedad, enojo y hasta sentirse traicionado/a.

Tema: Vistazo general de los propósitos y metas del taller

Actividad/Ejercicio



4.4

Propósito:

- Presentar a los/las participantes el trasfondo y el contexto del taller
- Darles la oportunidad de saber de qué manera usted se involucró en la facilitación de talleres sobre la sanidad del estrés severo y traumático
- Invitarles a compartir sus asociaciones con los términos estrés, trauma y sanidad
- Ser relevante personalmente con las experiencias particulares de los participantes y mostrarles maneras como pueden ser una presencia sanadora en sus propias comunidades, iglesias y familias.

Procedimiento opcional:

Resuma el trasfondo del taller descrito en el prefacio.

Por favor, tome nota:

Mantenga el resumen breve – 5 minutos.

OPCIÓN Nº. 1

Materiales:

Ninguno.

Procedimiento:
Presente una historia personal de cómo el estrés, el trauma y la sanidad le conmueven

Por favor, tome nota:

La manera como usted comparte sus experiencias personales como líder determinará cómo compartirán sus historias los/las participantes más tarde.

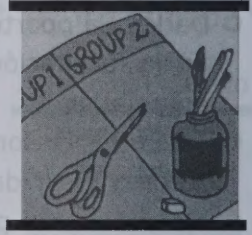
OPCIÓN Nº. 2

Materiales:
Poema, canción o una lectura acerca del estrés y el trauma.

Procedimiento:
Comparta una poesía, una canción o una lectura que le toca de manera especial y mencione por qué eligió lo que compartió.

Tema: Agenda y horario tentativos para el taller

Actividad/Ejercicio



4.5

Propósito:
- Presentar el bosquejo del taller
- Invitar a las personas participantes a ayudar a establecer la agenda y las normas para el taller
- Atender a cualquier cambio estructural que deseen hacer para que puedan apropiarse del taller

Materiales:
Papel papelógrafo y marcadores

Procedimiento:
- Presente el horario incluyendo las meriendas y el almuerzo.
- Dé un panorama general de los temas del taller. No se pierda en detalles.
- Invite a los/las participantes a generar las reglas básicas y las normas para el taller. Deben tenerse en cuenta los siguientes puntos:
  - Naturaleza del taller con base en las experiencias.
  - Participe solamente si se siente seguro/a – nadie tiene que sentirse forzado/a.
  - Confidencialidad.

- Puede diferir de las demás personas pero trátelas con respeto.
- Se entregará material escrito, así que no necesita tomar apuntes.

- Puede haber tareas para el siguiente día del taller. Usted puede agregar cualquier otra tarea sugerida por el grupo. Anótela en el papelógrafo.
- Pregunte acerca de cualquier interés particular que tengan las personas sobre los temas de estrés, trauma y sanidad, en los cuales quisieran poner especial énfasis. Dígales que la agenda puede ser cambiada para adecuarla a sus necesidades individuales como participantes.

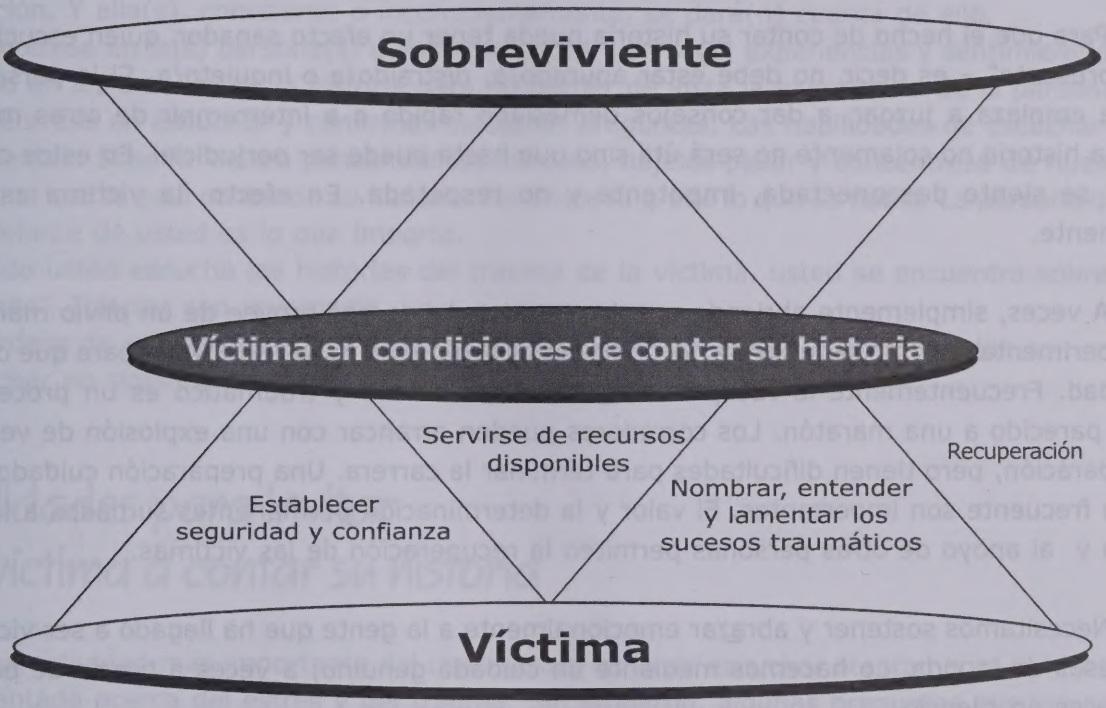
Confidencialidad

Los consejeros/as deben respetar la confidencialidad de la gente a la que sirven. Es el requisito principal y fundamental para los consejeros/as. Cualquier apoyo espiritual o emocional que brindamos puede arruinarse en el momento en que no se respete la confidencialidad. La falta de confidencialidad vuelve a traumatizar a la víctima. Por eso sugerimos:

- No hablar a otras personas acerca de la gente que nos cuenta sus historias con detalles que permiten identificarlos, sin su permiso.
- Recordar que las historias pertenecen a la víctima y no a nosotros quienes las hemos escuchado.
- Respetar a quienes nos cuentan sus historias cuando apreciamos lo que ellos nos dicen.
- No hablar públicamente de estas historias de un modo que minimice la seriedad de los eventos descritos.
- No prometer a la víctima nada que no podamos cumplir.
- Cumplir la promesa de estar disponible si nos comprometimos a hacerlo.

CAPITULO 5

Abrir la posibilidad a las víctimas de contar su historia



Empiece con su propia experiencia:

Cuando ha sido lastimado, ¿busca a alguien con quien hablar al respecto?
Si lo hace, ¿a quién busca?
¿Con quién preferiría no hablar?
¿Cómo se siente después de compartir una historia personal con alguien?

Las víctimas de estrés y del trauma necesitan contar su historia personal. Quien cuenta su historia necesita de alguien que le escuche con cuidado y atención, de manera que la víctima no se traumatice más. En este capítulo, describimos cómo puede usted animar a la víctima a contar su historia, cómo puede escucharla mejor y cómo cerrar una sesión después de que le haya contado su historia.

Importancia de contar la historia

La víctima experimenta una pérdida de dignidad, lo que se refleja en una pérdida de contacto con otras personas, pérdida de control sobre los sucesos de la vida y una pérdida de orden y sentido. La recuperación empieza con una relación sanadora cuando las víctimas cuentan lo que les ha sucedido, cuando saben que se les presta atención y cuando se toma en serio su experiencia. La mayoría de la gente quiere contar su historia de estrés y trauma a alguien que los escuchará de una manera cuidadosa y compasiva.

Para que el hecho de contar su historia pueda tener un efecto sanador, quien escucha debe estar "presente" – es decir, no debe estar apurado/a, distraído/a o inquieto/a. Si la persona que escucha empieza a juzgar, a dar consejos demasiado rápido o a interrumpir de otras maneras, contar la historia no solamente no será útil sino que hasta puede ser perjudicial. En estos casos, la víctima se siente desconectada, impotente y no respetada. En efecto, la víctima es herida nuevamente.

A veces, simplemente abriendo nuestro interior dolido nos provee de un alivio maravilloso y es experimentado como sanador al mismo tiempo. Pero puede no ser suficiente para que continúe la sanidad. Frecuentemente la recuperación del estrés severo y traumático es un proceso más largo y parecido a una maratón. Los corredores pueden arrancar con una explosión de velocidad, sin preparación, pero tienen dificultades para terminar la carrera. Una preparación cuidadosa y la práctica frecuente son importantes. El valor y la determinación permanentes sumados a la ayuda práctica y al apoyo de otras personas permiten la recuperación de las víctimas.

Necesitamos sostener y abrazar emocionalmente a la gente que ha llegado a ser víctima de los sucesos de la vida. Lo hacemos mediante un cuidado genuino; a veces a través de palabras, otras veces en silencio.

Los amigos de Job empezaron por sentarse en la ceniza con su amigo Job. Esto lo hicieron por siete días (Job 2.11-13). Mientras que ellos simplemente estuvieron sentados y escuchando, fueron de ayuda para Job. Pero cuando empezaron a encontrar razones para el problema de Job, a explicar y a acusar, dejaron de ser de ayuda.

Cómo prepararse para invitar y escuchar la historia de la víctima

Las historias de estrés y de trauma son altamente personales. Los sucesos traumáticos rompen nuestra estructura protectora normal y nos exponen de manera desprotegida. La referencia frecuente a las heridas cuando hablamos acerca del trauma nos hace pensar en capas protectoras de la piel que han sido cortadas, descubriendo la carne cruda. Las heridas abiertas están en peligro

de infectarse y de producir más traumas posteriores. La ciencia médica nos enseña que debemos tener mucho cuidado y emplear toda nuestra habilidad cuando queremos curar heridas físicas para no volver a lesionar heridas anteriores. Lo mismo se aplica también a nuestras heridas emocionales, interpersonales, espirituales.

Varias medidas de precaución vienen a la mente a fin de prepararnos para escuchar las historias de otras personas acerca del estrés y del trauma:

1. Deje a un lado sus propios asuntos. Si usted entra con parte de su atención puesta en otros asuntos, no podrá lograr que la(s) persona(s) delante de usted sean el objeto principal de su atención. Y ella(s), consciente o inconscientemente, se dará(n) cuenta de ello.
2. Concéntrese en la(s) persona(s) delante de usted y en su(s) experiencias y sentimientos. No se pierda en los detalles de la historia para no perder de vista la experiencia de la persona.
3. Concéntrese en escuchar y confirmar mediante preguntas. Las habilidades de escuchar no son suficientes. Si se le vienen pensamientos intrusos, déjelos pasar y concéntrese de nuevo en la persona que le está contando su historia. No anote ni grabe lo que se habla. La persona que está ahí delante de usted es lo que importa.
4. Cuando usted escucha las historias del trauma de la víctima, usted se encuentra sobre "suelo sagrado". Trátelas con reverencia.
5. Acuérdese de monitorearse a sí mismo. No reciba más de lo que puede manejar.
6. Escuchar no significa dar consejos.

Habilidades para invitar a la víctima a contar su historia

La actividad más importante del consejero/a es la de escuchar atentamente la historia que es presentada acerca del estrés y del trauma. Sin embargo, algunas preguntas pueden animar a las víctimas a contar su historia con mayor profundidad. Éstas a veces son denominadas "preguntas abiertas". Preguntas abiertas son aquellas que no pueden ser contestadas con "sí" o "no".

Hay varios tipos de preguntas abiertas[17]:

Preguntas de sondeo, para buscar más información. Son preguntas como:

- ¿Qué es lo que más le afecta?
- ¿Cuándo fue que se dio cuenta que...?
- ¿Cómo llegó a decidirse a...?
- Por favor, cuénteme más acerca de cómo llegó a pensar o sentir que...

Preguntas de aclaración, para tratar de agudizar la comprensión de lo que se está diciendo. Son preguntas como:

- Cuando usó la palabra ... o la expresión ..., ¿qué quiso decir con esto?
- Cuando usted habló de "ellos", ¿a quiénes se refirió?

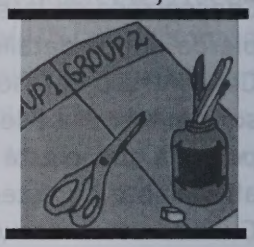
[17] Adaptado de Michelle LeBaron Duryea, *Conflict Resolution and Análisis as Education* (Victoria, BC: Uvic Institute for Dispute Resolution, 1994).

Preguntas sobre consecuencias, para indagar acerca de las consecuencias.
Son preguntas como:

- Si usted sigue actuado como lo ha planeado, ¿quién piensa que será la persona más afectada?
- ¿Cuánto tiempo piensa que se llevará antes de que se sientan los efectos?
- ¿Cómo afectará a su familia esta acción que usted describió?

Tema: Escuchando las historias de víctimas[18]

Actividad/Ejercicio



5.1

Propósito:
Proveer a los/las participantes una oportunidad de contar sus historias de estrés y de trauma.

OPCIÓN Nº. 1

Materiales:
Papel papelógrafo y marcadores y/o lápices

Procedimiento:

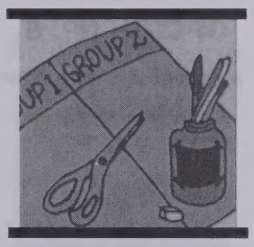
- Dé a cada participante una hoja de papel y tenga disponible marcadores o crayones de varios colores. Invite a cada persona a dividir su hoja en cuatro secciones y a titular una sección con "niñez", otra con "adolescencia", otra con "joven adulto" y la última con "tiempo presente".
- Indique a cada participante que dibuje su experiencia de estrés y trauma vivido en cada una de estos cuatro períodos de su vida. Deles suficiente tiempo – quizá 20 minutos – para completar este ejercicio.
- Al terminar sus dibujos, indique a los participantes que se agrupen de a tres o cuatro personas y que compartan la historia de sus dibujos.
- Dedique suficiente tiempo para que las personas participantes puedan contar su historia completa. Siempre debe hablar una sola persona a la vez; las personas que escuchan no deben interrumpir. Después de escuchar la historia de la persona, permita a las demás hacerle preguntas.
- En la plenaria, pregunte a los/las participantes qué significó la experiencia para ellos/as.

OPCIÓN Nº. 2

Materiales:
Papel papelógrafo y marcadores y/o lápices

[18] Otro marco para invitar las historias de los participantes, "Árbol de su Vida", está descrito en Apéndice B.

Procedimiento:



- Dé a cada participante una hoja de papel dividida en tres secciones.
- Indique a cada persona que realice tres dibujos de su experiencia propia con el estrés y el trauma: uno como individuo, otro en la familia y un tercero en la comunidad.
- Otra vez hágales compartirlos en pequeños grupos de tres o cuatro.
- Como opción, algunos grupos pueden elegir compartir sus historias con el grupo entero. Anímeles a que lo hagan de una manera no apresurada y sin interrupción. Pueden hacerse preguntas de aclaración.

OPCIÓN Nº. 3

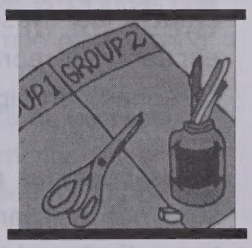
Materiales:

Papel papelógrafo y marcadores y/o lápices.

Procedimiento:

Invite a cada participante a realizar un dibujo de sus experiencias con estrés y trauma libremente, en una hoja grande de papelógrafo. Nuevamente como arriba, compartan estos dibujos en pequeños grupos.

OPCIÓN Nº. 4



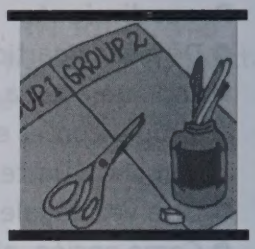
Materiales:

Papel papelógrafo y marcadores y/o lápices, periódicos, revistas, pegante y tijeras.

Procedimiento:

- Pida a los/las participantes que cuenten su historia mediante la realización de un cuadro del estrés y del trauma. Para hacer un cuadro del estrés:
  - Dé a cada participante una hoja blanca de papel y ponga un montón de periódicos, revistas, pegante y marcadores alrededor del salón.
  - Invite a los participantes a hacer un cuadro de estrés, usando fotos, avisos, noticias, dibujos, etc., reflejando su experiencia de estrés y de trauma.
  - Compartan en pequeños grupos de tres o cuatro el significado de estos trabajos.
  - Coloque los cuadros en las pa|1redes alrededor para que los/las participantes puedan observarlos por algunos minutos
  - En plenaria, invite a los participantes a ver los temas que emergen de los cuadros. Podría escribirlos en el papelógrafo.

OPCIÓN Nº. 5

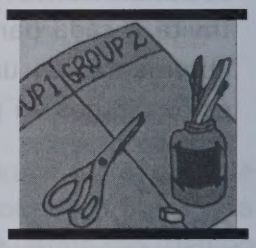


Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:
Invite a los/las participantes a realizar en pequeños grupos dramatizaciones de su experiencia de estrés y de trauma. Estas dramatizaciones pueden tratarse del estrés y trauma individual, familiar o comunitario.

- Que los grupos presenten sus dramas a todo el grupo.
- Pregunte a cada persona en la dramatización cómo se sintió al estar en su rol correspondiente.
- Pregunte a la persona que representó el rol de la víctima qué percepción nueva ha adquirido por medio de esta experiencia.

CIERRE

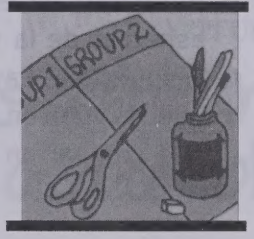


Después de que los/las participantes se han abierto para compartir algunas de sus emociones más vulnerables, es importante no solamente escuchar y recibir las emociones tal como son expresadas, sino también ayudar a la gente a calmar y cerrar estas emociones. Nosotros como consejeros/a podemos irnos de este encuentro y reordenar nuevamente nuestros pensamientos, pero las personas participantes que se han abierto a otras no siempre pueden hacerlo.

Si las personas participantes sienten que han compartido sus historias voluntariamente, será más fácil para usted como consejero/a ayudarles llegar a una conclusión. Ellas necesitan trazar límites alrededor de sus experiencias y no esconderlas o meterlas debajo del tapete. Necesitan contenerlas hasta el momento en que nuevamente estarán dispuestas a hablar acerca de ellas. Esto no implica que han terminado pero sí que las ponen a un lado por un tiempo para seguir con la vida normal. Dos procesos psicológicos muy necesarios para víctimas del estrés severo y traumático son: 1) Separarse de las cosas que les han sucedido 2) Integrar los sucesos en su vida. Esto último lleva tiempo. De manera que, frecuentemente es necesario "ganar tiempo" hasta que la víctima está en condiciones de integrar la experiencia completamente. La víctima necesita separarse de la experiencia. Las siguientes son actividades y ejercicios que quizá pudiera usar con los/las participantes para ayudarles a concluir una sesión como la de arriba.

Tema: Cierre

Actividad/Ejercicio



5.2

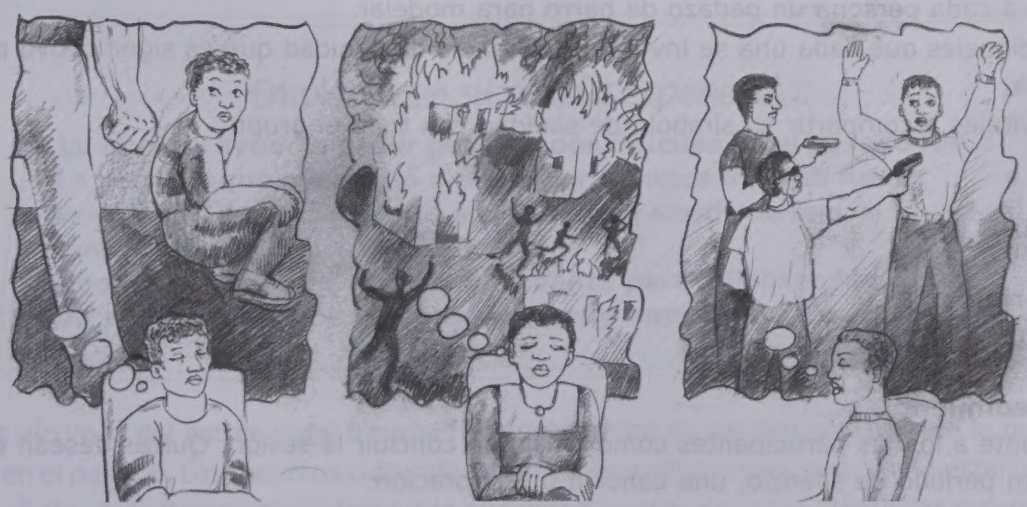
Propósito:
Ofrecer a los/las participantes un cierre emocional a su experiencia.

OPCIÓN Nº. 1

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:

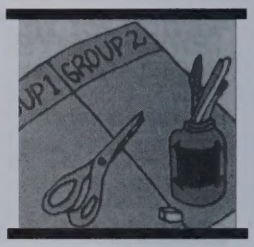
- Pida a las personas participantes ponerse cómodas. Coloque todos los cuadernos y los demás materiales en una mesa o en el piso. Hable con voz tranquila y relajada y emplee el silencio generosamente. Indíqueles que relajen todos los músculos tensos. Si hay pensamientos cruzando por su mente, que los dejen salir.
- Pídales cerrar los ojos y ver en su mente la imagen del estrés severo o traumático que han descrito en la sesión.
- Indíqueles que tracen mentalmente un marco alrededor de esta imagen. Tome suficiente tiempo para permitir que lo hagan.
- Cuando lo hayan hecho, pídeles que reduzcan mentalmente esta imagen de manera que quepa en su mano.
- Indíqueles que cuelguen esta imagen enmarcada, en la pared.
- Luego, que examinen los cuadros afuera en la pared. Que se den cuenta de las emociones que son parte de los mismos. Esto llevará tiempo. No apure el proceso. Déles tiempo para hacerlo.
- Que dejen el cuadro por allá en la pared.
- Después pregúnteles qué más están viendo en su pieza imaginaria. Tome nota de los aspectos positivos de sus relaciones, su realización y sus sueños acerca de lo que realmente desean ser y lo que quisieran hacer con su vida. Haga que piensen acerca de sus vidas, separadas de los



Soltar las imágenes traumáticas

sucesos de estrés severo y traumático.

- El cuadro de estrés severo y traumático permanece, pero otros aspectos de la vida igualmente están presentes.
- Después que hayan tenido suficiente tiempo para hacer esto, pídales que se vuelvan concientemente al salón donde estaban sentados y que compartan sus experiencias.



OPCIÓN Nº. 2

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:

- Indique a los/las participantes que se relajen como se ha descrito en la opción arriba.
- Pídales reflexionar sobre las cosas que han dicho y la impresión que les ha causado las historias de las demás personas. Indíqueles que pongan las emociones causadas por sus experiencias en una canasta imaginaria. Esta canasta deben colocarla imaginariamente en un estante donde la puedan ver y de donde la puedan bajar en un momento apropiado. Deben colocarla de tal manera que esté segura y no pueda caerse y derramarse sobre ellos/as.
- Si hay más cosas que vienen a su mente, las pueden agregar a la canasta.

OPCIÓN Nº. 3

Materiales:
Barro para modelar.

Procedimiento:

- Dé a cada persona un pedazo de barro para modelar.
- Indíqueles que cada una se invente un símbolo de sanidad que es significativo para él/ella.
- Invíteles a compartir su símbolo de sanidad con todo el grupo.

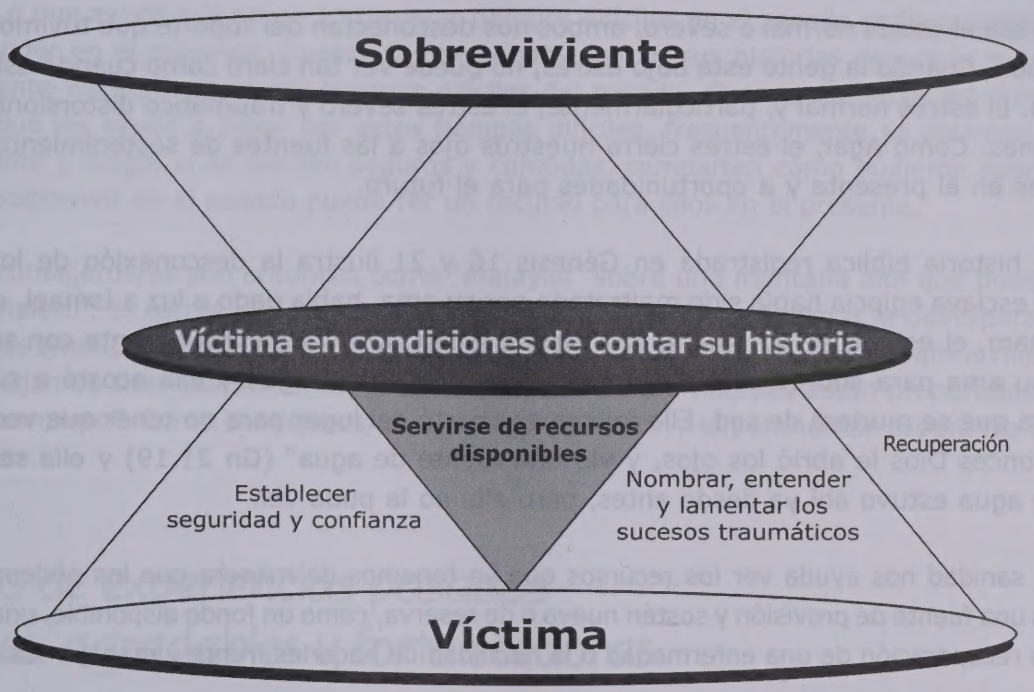
OPCIÓN Nº. 4

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:
Pregunte a los/las participantes cómo quisieran concluir la sesión. Quizás desean concluir con un período de silencio, una canción o una oración.

CAPITULO 6

Animar a las víctimas a servirse de recursos disponibles



Empiece con su propia experiencia:

Lo que me ayudó a pasar por tiempos difíciles en el pasado fue...
La persona que me ayudó a pasar por tiempos difíciles fue...
Recuerdos del pasado que me ayudan a sentirme con confianza son...
Algo que mi familia hizo regularmente para celebrar fue...
Un rito cultural que yo considero muy importante es...

Las víctimas del estrés y del trauma frecuentemente se sienten privadas de lo que les había sostenido en el pasado. Los recursos culturales, familiares y personales parecen no estar disponibles. En este capítulo, describimos procedimientos que usted puede usar para identificar recursos pasados y presentes disponibles para individuos, familias y comunidades.

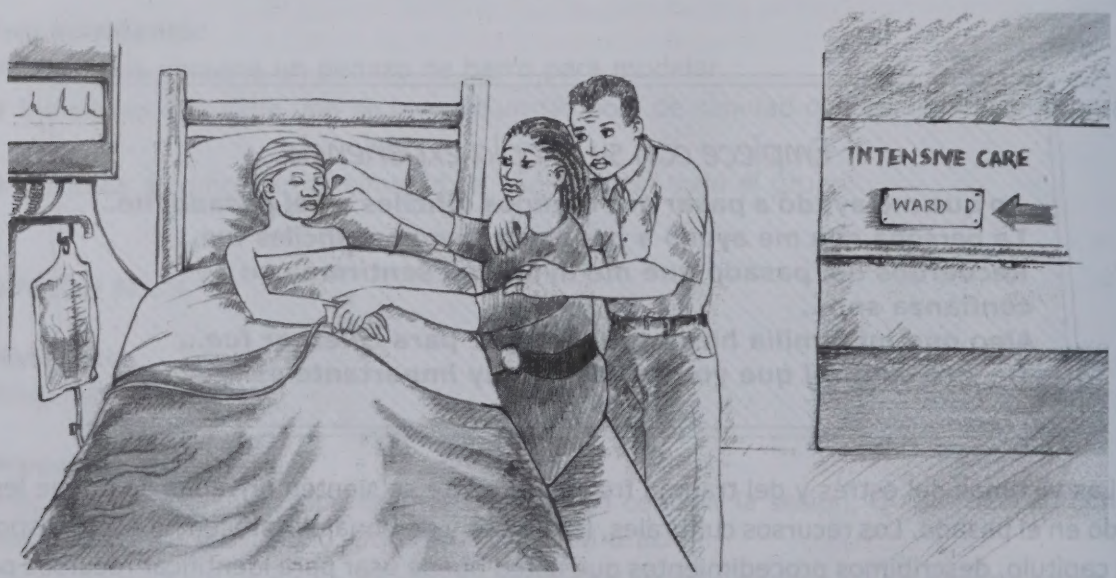
Introducción al tema del acceso a los recursos disponibles

Los sucesos estresantes destruyen la estabilidad familiar. La rutina cae bajo tensión. La enfermedad de un hijo, presión del jefe en el trabajo, preocupaciones acerca de una madre o un padre anciano son ejemplos de sucesos de estrés normal que interrumpe la estabilidad personal y familiar y amenaza con "derramarse" (vea modelo No. 2.1). El estrés severo y traumático es más propenso a resultar en un "derrame".

Ya sea el estrés normal o severo, ambos nos desconectan del soporte que tuvimos y usamos en el pasado. Cuando la gente está bajo estrés, no puede ver tan claro como cuando está tranquila y relajada. El estrés normal y, particularmente, el estrés severo y traumático distorsionan nuestras percepciones. Como Agar, el estrés cierra nuestros ojos a las fuentes de sostenimiento que están disponibles en el presente y a oportunidades para el futuro.

La historia bíblica registrada en Génesis 16 y 21 ilustra la desconexión de los recursos. Agar, una esclava egipcia había sido maltratada por su ama, había dado a luz a Ismael, engendrado por Abraham, el esposo de su ama y, finalmente, había sido echada juntamente con su hijo de la casa de su ama para sobrevivir en el desierto. Se le acabó el agua y ella acostó a su hijo en la arena para que se muriera de sed. Ella misma se apartó del lugar para no tener que ver morir a su hijo. "Entonces Dios le abrió los ojos, y vio una fuente de agua" (Gn 21.19) y ella se salvó. Esa fuente de agua estuvo ahí ya desde antes, pero ella no la pudo ver.

La sanidad nos ayuda ver los recursos que ya tenemos de manera que los podemos usar. Un recurso es una fuente de provisión y sostén nuevo o de reserva, como un fondo disponible, una posibilidad de alivio o recuperación de una enfermedad o la habilidad de hacerles frente y manejar las situaciones.



La gente que nos cuida es nuestro recurso más importante.

Los consejeros/as son recursos importantes para las víctimas

Los consejeros/as sirven como anclas de seguridad y confianza al escuchar. Los consejeros/as ayudan a las víctimas del estrés y del trauma a acceder a sus propios recursos que les permitirán encontrar sentido en la vida, recuperar su identidad y restablecer su contacto con otra gente significativa para ellos.

Los consejeros/as sirven de puente para conectar a las víctimas con sus recursos pasados y presentes. Lo que ayudó a la gente a atravesar tiempos difíciles en el pasado es frecuentemente una fuente de poder en el presente. Cuando las personas cuentan sus historias de estrés y de trauma, frecuentemente vienen a su mente tiempos difíciles del pasado. Cuando entonces les preguntamos que fue lo que les ayudó a pasar por estos tiempos difíciles, frecuentemente se detienen, respiran profundamente y luego, si se sienten seguros y cómodos, comparten cómo pudieron sobrevivir. Su manera de sobrevivir en el pasado puede ser un recurso para ellos en el presente.

Los consejeros/as son entonces como "atalayas" sobre una montaña alta que pueden ver el "cuadro completo". El estrés y el trauma restringen la percepción y llevan a la desesperación. Ver el cuadro más amplio puede ayudar a generar esperanza y fe en el futuro. Subrayamos nuevamente que no empujamos sino que invitamos y evocamos cuando las víctimas están preparadas para ver el "cuadro completo". Como consejeros/as necesitamos sentir y experimentar esperanza nosotros/as mismos/as.

Recursos de experiencias pasadas familiares, agradables y fortalecedoras

Los sucesos estresantes dañan la estabilidad personal, familiar y comunitaria. Cuando el sustentador de la familia está despedido, cuando un hijo está enfermo, toda la familia se ve afectada porque la conocida rutina familiar se ha alterado. El estrés severo y traumático – guerra, muerte, terremotos, inundaciones, desplazamientos – interrumpe las vidas de la gente repentina y drásticamente.

Cuando escuchamos las historias de estos sucesos, escuchamos el dolor y la angustia que expresan las víctimas. Nos concentramos y tratamos de estar plenamente presentes con las víctimas en sus experiencias. Al tiempo de escuchar el dolor, prestamos también la atención a expresiones de fortaleza y estabilidad en las vidas de la gente.

Escuchamos y procuramos evocar los recuerdos de su fuerza interior: el sentido de humor, tenacidad, fuertes características personales como terquedad, enojo, paciencia, respeto hacia sí mismo/a, esperanza, resistencia, etc. Nuestros propios recursos emocionales son aquellas experiencias familiares en nuestro pasado que nos ayudan a sentir seguridad y comodidad. A veces, estas experiencias familiares en nuestro pasado son maneras particulares de pensar que

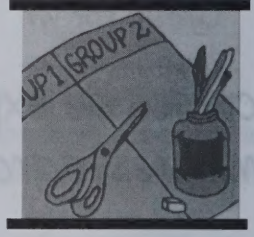
tuvimos cuando nos criamos. O pueden ser recuerdos de cómo nuestra familia hacía diferentes cosas o cómo en nuestro país se celebraba la victoria de un equipo favorito. Estas maneras familiares de hacer las cosas son llamadas ritos y nuestros recuerdos de ritos positivos nos dan fortaleza en el presente.

Escuchamos y evocamos los recuerdos de las víctimas de fortalezas personales: acciones realizadas para minimizar riesgos, ayuda prestada a otras personas, la palabra correcta dicha en el momento correcto, habilidades físicas de seguir adelante donde otras personas pueden haber fallado, etc.

Escuchamos y evocamos fortalezas de la familia, particularmente cuando estamos trabajando con una familia completa o parte de ella. Esta fuerza puede consistir en la manera en que la familia recuerda su pasado. Por ejemplo, en el libro popular y la serie de películas Raíces de Alex Haley, el recuerdo de la palabra "Kunta Kinte" provee una fuente de vigor y confianza a una familia esclava afroamericana. En la tradición bíblica, a los hijos de Israel frecuentemente se les recuerda la ayuda que Dios le proporcionó a Abraham, Isaac y Jacob. El Dios que ayudó en el pasado está dispuesto a ayudar también en el presente.

Tema: Anclas de seguridad emocional

Actividad/Ejercicio



6.1

Propósito:
Identificar los recursos que posibilitarán a los/las participantes a pasar por tiempos difíciles.

OPCIÓN Nº. 1

Materiales:
Papel papelógrafo, marcadores y/o lápices.

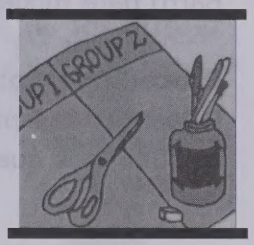
Procedimiento:

- Pida a las personas participantes recordar experiencias personales y familiares de sus años de niñez que les ayude a sentirse seguras. Pídales que cierren sus ojos para revivir esos momentos. Indíqueles que vean, escuchen y sientan como si estuvieran allí.
- Pídales que dibujen dos de estas vivencias en papel, con los marcadores.
- En el primero, que dibujen un suceso personal en el cual se sintieron seguras o en el cual obtuvieron un logro que les hizo sentirse confiadas. Que den un ejemplo de la niñez y otro de la adolescencia. Si pueden, que expresen tanto la fuerza interna como la externa.
- En cuanto al segundo suceso, que dibujen una tradición o un rito familiar con símbolos que les hacen sentirse cómodas y conectadas. Indíqueles que compartan un ejemplo de la

niñez y otro de la adolescencia.

- Pídales compartir los dibujos en grupos de tres personas o en plenaria, según lo prefieran.

OPCIÓN Nº. 2



Materiales:
Papel papelógrafo, marcadores.

Por favor, tome nota:

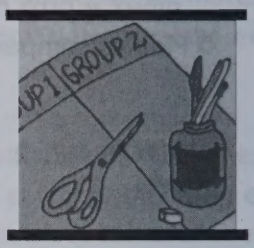
Nuestra herencia cultural tiene tantos recursos que frecuentemente son ignorados durante el tiempo de rápidos cambios sociales. Las nuevas maneras de hacer las cosas son consideradas muchas veces "mejores" que las formas tradicionales. Cuando se adopta un idioma nuevo y extranjero, por ejemplo el inglés, los significados y las formas de pensamiento tradicionales pueden desaparecer. El choque cultural en sí es estresante. Si diariamente el estrés normal o el estrés traumático se suma al estrés cultural, la gente se siente desconectada, indecisa en cuanto a dónde echar raíces. La gente necesita afirmarse primero en sus propias tradiciones antes de poder extenderse hacia otros.

A veces, cuando una cultura y su gente han sido humilladas y atacadas, como por ejemplo los negros sudafricanos, los afroamericanos, los indígenas americanos, los judíos en Europa o los palestinos en el Oriente Medio, entonces los miembros de estas culturas frecuentemente asumen las actitudes y opiniones de los agresores. En estas situaciones pueden necesitar de ayuda extraordinaria para volver a encontrar su dignidad y el respeto propio dados por Dios desde su nacimiento. Es por eso que los ritos son una parte tan central de nuestras vidas que luego llegan a ser un canal de sanidad para nosotros/as.

Procedimiento:

- Pida a las personas participantes contestar estas preguntas individualmente o en pequeños grupos:
  - ¿Cuáles tradiciones de su herencia cultural sostienen a la comunidad?
  - ¿Cuáles experiencias de sus ancestros influyen en Ud. hoy en forma positiva?
  - ¿En qué momento se siente usted más plenamente miembro de su tradición cultural (haciendo qué, con quién, dónde)?
  - ¿Cuál tradición cultural ha facilitado su desarrollo en la niñez, pasando por la adolescencia hasta la vida adulta?
  - ¿Cuáles son tres o cuatro cualidades positivas de carácter que usted ha recibido de su herencia cultural?
- En la plenaria, pida al grupo que comparta tradiciones culturales que unen a la gente de manera sanadora.
- Regístrelo en el papelógrafo.

OPCIÓN Nº. 3



Materiales:
Barro para modelar, papel papelógrafo, marcadores o lápices.

Procedimiento:
Pida a los/las participantes modelar con barro o dibujar símbolos comunitarios que unen a la gente de manera sanadora.

OPCIÓN Nº. 4

Materiales:
Ninguno.

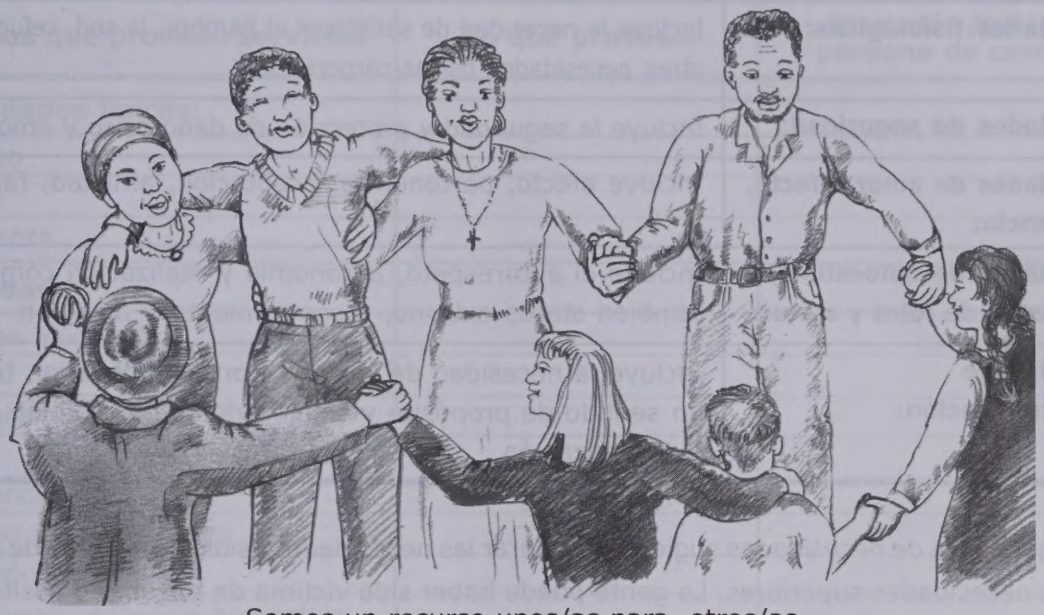
Procedimiento:

- Pida a los/las participantes recoger símbolos comunitarios que unen a la gente de manera sanadora.
- Pida que los compartan colocándolos en el centro. Pueden ubicarlos en una hoja de papel o en una mesa en el centro del grupo.
- Pídales compartir los significados de los símbolos para ellos/as.

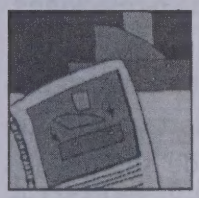
Identificando los recursos que necesita la víctima

Habiendo establecido el entendimiento mútuo y la confianza, avanzamos para posibilitar a las víctimas el acceder a los recursos más tangibles para enfrentar sus necesidades. Como consejeros/as no determinamos las necesidades de las víctimas como si supiéramos qué es lo mejor para ellos/as. Más bien, les consultamos para llegar juntos/as a una comprensión de lo que necesitan.

El contexto en el cual las víctimas se encuentran afecta asimismo en gran manera lo que necesitan. Por ejemplo, una pareja casada puede haber enfrentado sucesos horrorosos en el pasado como los descritos en el capítulo 1, pero en el presente tiene conflictos matrimoniales o problemas con los hijos que, para ellos, son mucho más significativos y trascendentes. Nuestra función como consejeros/as es responder a sus necesidades así como las víctimas las presentan.



Somos un recurso unos/as para otros/as.

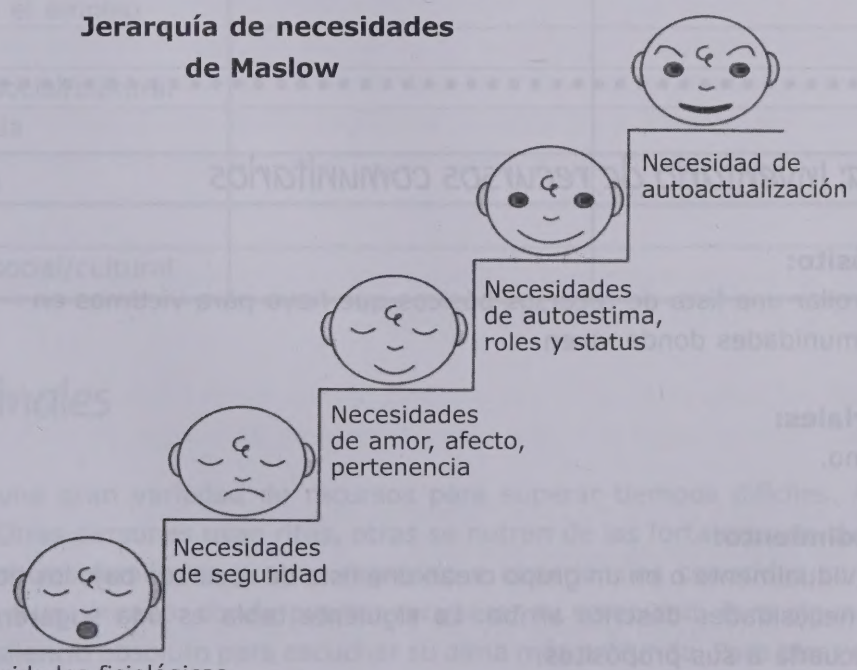


Modelo 6.2

Jerarquía de necesidades según Maslow[19]

¿Por donde empezamos a ayudar a las víctimas a definir sus necesidades? Hay un modelo que nos ayudará a saber por dónde empezar. El modelo de la jerarquía de necesidades, de Maslow, adaptada aquí para nuestros propósitos, nos da esta herramienta.

Jerarquía de necesidades de Maslow



[19] A.H. Maslow ha escrito extensivamente en *A Theory of Human Motivation.*

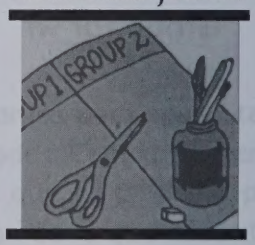
Necesidades fisiológicas:	Incluye la necesidad de satisfacer el hambre, la sed, refugio y otras necesidades físicas/corporales.
Necesidades de seguridad:	Incluye la seguridad y protección de daño físico y emocional.
Necesidades de amor, afecto, pertenencia:	Incluye afecto, pertenencia, aceptación, amistad, familia.
Necesidades de autoestima, necesidades de roles y status:	Incluye el autorespeto, autonomía y realización como también status externo, reconocimiento y atención.
Necesidad de autoactualización:	Incluye la necesidad de lograr su propio potencial, tener un sentido de propósito y significado como también la autorealización.

La jerarquía de necesidades sugiere considerar las necesidades fisiológicas antes de considerar las demás necesidades superiores. La gente puede haber sido víctima de torturas o asaltos, pero si están con hambre o sin techo, estas necesidades deben ser satisfechas antes de poder trabajar con las relaciones interpersonales y la autoestima. Si hay peligro de un ataque, es decir, si hay necesidades de seguridad, éstas deben ser consideradas antes de asuntos de autoestima o relaciones.

Este modelo no siempre se puede aplicar estrictamente. Personas que no han satisfecho sus necesidades básicas, a veces se sacrifican a sí mismos por el bien de otras. Ciertamente fue esto lo que hizo Jesús en la cruz cuando veló por las necesidades de su madre y de sus amigos mientras se estaba muriendo. Pero el modelo de Maslow nos puede servir cuando estamos trabajando con gente traumatizada.

Tema: Inventario de recursos comunitarios

Actividad/Ejercicio



6.2

Propósito:
Desarrollar una lista de recursos básicos que haya para víctimas en las comunidades donde viven.

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:
- Individualmente o en un grupo crean una lista de recursos bajo los títulos de la jerarquía de necesidades descrita arriba. La siguiente tabla es una sugerencia. Adáptela para adecuarla a sus propósitos.
- Provea la lista a los/las participantes.

Agencias que proveen servicios	Lo que proveen	Dirección/teléfono persona de contacto
Necesidades físicas:		
Alimento		
Refugio		
Vestimenta		
Seguridad:		
Servicios Médicos		
Clínica		
Hospitales		
Policía		
Ambulancia		
Servicios de emergencia		
Protección de niños/as		
Refugio para violencia doméstica		
Incendios		
Amor, afecto, pertenencia		
Consejería individual/matrimonial		
Servicios laborales		
Agencias de empleo		
Autoestima		
Oportunidades de capacitación en habilidades para el empleo		
Comunidades de fe		
Grupos de interés social/cultural		
Grupos de autoayuda		
Autoactualización		
Comunidades de fe		
Grupos de interés social/cultural		

Comentarios finales

La gente usa una gran variedad de recursos para superar tiempos difíciles. Algunos son bastante personales. Otras personas usan ritos, otras se nutren de las fortalezas de sus ancestros, algunas buscan encuentros familiares y otras regresan a experiencias conocidas como sentarse junto a un árbol viejo o un mirador donde pueden recuperar su serenidad. Para algunas personas es muy importante el silencio absoluto para escuchar su alma más profunda. Para otras es conversar en forma profunda e íntima con aquellas personas en quienes confían. Estas actividades pueden ser sanadoras. Es importante que las víctimas encuentren su forma, y así les apoyamos.

La reflexión silenciosa y la naturaleza pueden sanar.

Algunos apuntes de investigaciones hechas en Sudáfrica[20]

√ Notamos que es evidente que aquellas personas que tienen satisfechas sus necesidades básicas – alimento, vestimenta y refugio – resuelven mejor sus traumas mentalmente. Pueden concentrarse en los aspectos mentales/emocionales porque sus necesidades fisiológicas y de seguridad han sido satisfechas.

√ Si las víctimas encuentran empleo, se recuperan más rápidamente, porque tienen una seguridad económica y un rol reconocido en la sociedad.

√ Cuando las víctimas viven en áreas urbanas, tienen mucho más recursos a su disposición para su sanidad. Vivir en lugares rurales dificulta más la superación de los efectos del trauma.

√ El tiempo también es un recurso. Nuestras mentes, al igual que nuestros cuerpos, tienen capacidades autocurativas dadas por Dios.

√ La severidad del trauma original afectará el proceso de sanación. Cuanto más severo, tanto

[20] De Donald Skinner: *Torture Survivors in the long)-term after liberation.* Presentado en la Conferencia de Sobrevivientes de Tortura, Cape Town, Sur África, Noviembre 15-17, 1995.

más dificultoso será lograr la sanidad.

√ Los traumas anteriores son reactivados si no se han tratado y si sucesos más recientes son percibidos como similares al suceso traumático original. Se necesitan recursos para proteger a la víctima de una retraumatización.

√ Los éxitos aparentemente pequeños en la lucha contra el estrés traumático llegan a ser recursos mayores para futuras victorias. Por ejemplo, la lucha por elecciones democráticas con todos los altibajos que esto implicó, incluyendo la victimización, resultó luego en la realización de elecciones democráticas en Sur África en 1994 y en Kwa Zulú Natal en 1996. Esto dio confianza, valor y esperanza a las personas sobrevivientes.

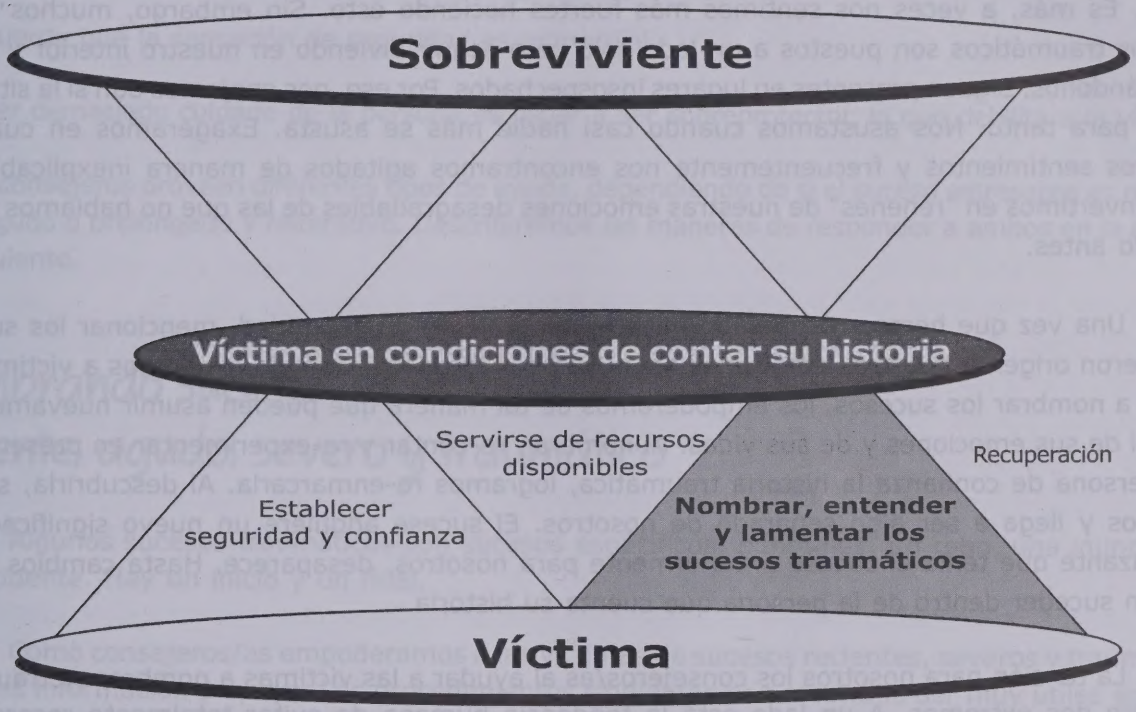
√ Tener una mejor educación permite a la gente encontrar sentido en cosas que les han sucedido. Encontrar sentido en la vida es un escudo protector.

√ Las personas que están en posiciones de liderazgo después de sucesos severos y traumáticos frecuentemente logran enfrentar estos sucesos mejor que otras. Esto es así porque constantemente buscan encontrar y darle significado al pasado y dirigir a la gente hacia delante.

Las víctimas de estrés severo y traumático frecuentemente pierden su identidad por un tiempo. Experimentan desorientación en cuanto a sí mismas y a las relaciones con el mundo exterior. La desorientación puede afectar su noción del tiempo, la memoria de nombres o la capacidad de tener comportamientos adecuados a la cultura y al contexto. A veces permanecen los problemas de la memoria. Como consejeros/as proveemos recursos al reconectar las víctimas con el mundo concreto de personas y sucesos. De manera similar tratamos de reconectar a la gente con las relaciones íntimas de pareja, familiares y tradiciones culturales. Éstas llegan a ser vínculos con la realidad para la persona. Estas relaciones y los contactos con el mundo exterior son recursos con los cuales conectamos a las víctimas.

CAPITULO 7

Ayudar a las víctimas a nombrar, entender y lamentar sucesos traumáticos



Empiece con su propia experiencia:

Algo que ha sucedido y que nunca pude entender completamente es...
Algo sobre lo cual me he sentido triste pero que nunca pude soltar es...
Algo acerca de lo cual me sigo sintiendo mal es...

Las víctimas alcanzan sanidad cuando logran separarse a sí mismas de los sucesos y de los/as ofensores/as que las victimizaron. Este capítulo describe la forma en la que usted puede proceder para separar a las víctimas de los sucesos de manera saludable. Nombrando los sucesos, entendiendo qué es lo que pasó y haciendo duelo por lo que se ha perdido ayuda a las víctimas a recuperar el control sobre sus vidas e iniciar el proceso de sanidad.

Nombrando sucesos de estrés severo y traumático

La importancia de nombrar los eventos

Es normal para el ser humano responder con terror, ira y pánico a sucesos de estrés traumático. Naturalmente tratamos de eludir el dolor. Nos escondemos de él todas las veces que podamos. Hacemos a un lado los dolores y las penas propias de esta vida y continuamos sin sufrir daños. Es más, a veces nos sentimos más fuertes haciendo esto. Sin embargo, muchos de los sucesos traumáticos son puestos a un lado sólo para seguir viviendo en nuestro interior y seguir lastimándonos. Siguen presentes en lugares insospechados. Por eso, nos enojamos aun si la situación no es para tanto. Nos asustamos cuando casi nadie más se asusta. Exageramos en cuanto a nuestros sentimientos y frecuentemente nos encontramos agitados de manera inexplicable. Así nos convertimos en "rehenes" de nuestras emociones desagradables de las que no habíamos tenido cuidado antes.

Una vez que hemos recuperado nuestro sentimiento de seguridad, mencionar los sucesos que dieron origen a nuestras emociones negativas nos fortalece. Cuando ayudamos a víctimas del estrés a nombrar los sucesos, los empoderamos de tal manera que pueden asumir nuevamente el control de sus emociones y de sus vidas. Al nombrar, re-contar y re-experimentar en presencia de una persona de confianza la historia traumática, logramos re-enmarcarla. Al descubrirla, sale de nosotros y llega a ser algo separado de nosotros. El suceso adquiere un nuevo significado. Lo amenazante que tenía el suceso anteriormente para nosotros, desaparece. Hasta cambios físicos pueden suceder dentro de la persona que cuenta su historia.

La tensión para nosotros los consejeros/as al ayudar a las víctimas a nombrar su trauma se da entre dos extremos. A un lado está la tendencia humana de evitar totalmente recordar un suceso traumático. El otro extremo es aumentar el trauma de la persona al animarla a contar su historia prematuramente.

Al luchar con lo primero, debemos cuidarnos de no ayudar a la víctima a evadir el dolor al darle soluciones fáciles para su situación. Personas muy afectuosas, particularmente aquellas que gustan verse a sí mismas como rescatadores, tienden a querer ayudar a las víctimas a evitar su dolor, pero retrasan de esta manera su sanidad interna.

Familiares o amigos de las víctimas frecuentemente esconden historias de abuso por la vergüenza que éstas acarrean. "¿Para qué traer a la luz cosas tan sucias como éstas?", dicen. Esto frecuentemente refuerza el sentimiento de vergüenza que de por sí sienten muchas víctimas. Esto es así particularmente cuando el abusador es un miembro de la familia o un amigo. Frecuentemente la víctima opta por echarse la culpa a sí misma por haber facilitado que sucediera el abuso: "No debería haber estado allí. Si tan sólo hubiera..." A veces la víctima se echa la culpa al sentirse que fue el/la responsable de la victimización. Las víctimas giran entonces, por un lado, entre enterrar el suceso completamente y por el otro, en sentirse abrumadas.

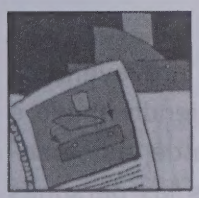
El otro extremo que el consejero/a debe considerar es el re-traumatizar a la víctima. Esto ocurre cuando la víctima se siente obligada a mencionar el evento traumático. Sugerimos varias directrices para prevenir la re-traumatización:

- Deje que la víctima le guíe. Invite, abra caminos, pero deje que la víctima decida si quiere contar o no su historia y el tiempo de hacerlo.
- Asegúrese que la víctima tiene disponible una persona de confianza al hablar sobre los recuerdos del estrés traumático. Como consejero/a, usted puede ser este recurso reconfortante para la persona por su presencia tranquila y fuerte, sin ser imponente.
- Recuerde que la sensación de seguridad es primordial.
- Tener demasiado cuidado de la persona es llegar a ser sobreprotector, lo que debilita a la víctima.
- Los consejeros proveen diferentes tipos de ayuda, dependiendo de si el suceso estresante es reciente y agudo o prolongado y reiterativo. Describiremos las maneras de responder a ambos en la sección siguiente.

Nombrando sucesos de estrés reciente, agudo, severo y traumático

Algunos sucesos traumáticos son sucesos específicos, puntuales: un robo, una inundación, un accidente. Hay un inicio y un final.

Como consejeros/as empoderamos a las víctimas de sucesos recientes, severos y traumáticos al darles información y apoyo. Los procedimientos siguientes han mostrado ser muy útiles en estas situaciones para minimizar el Trastorno Post Estrés Traumático. Los diseñamos sobre la base de la literatura sobre el estrés traumático y le pedimos adaptarlos a su cultura y circunstancias.



Modelo 7.1

Procesos de distensión y de desahogo después de un suceso de estrés reciente, agudo, severo y traumático[21]

El proceso de distención

Metas:

Las metas para el proceso de distensión son las siguientes:

- Ofrecer información acerca del estrés.
- Proveer apoyo.

[21] Ver Frank Parkinson, *Post Traumatic Stress*. Fischer Books, U.S.A. 1993. La guía fue desarrollada por Dr. Jeffrey T.. Mitchell de la Universidad de Maryland, Maryland, U.S.A.

- Permitir la expresión de los sentimientos
- Establecer la necesidad o no de un proceso de desahogo más formal, descrito abajo.

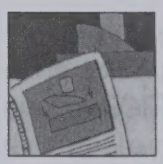
Si usted puede apoyar a la(s) víctima(s) inmediatamente después de un incidente de estrés traumático, entonces el proceso de distensión es la manera recomendada de proceder. Debería ser empleado inmediatamente después del suceso. El tiempo ideal sería 3 a 4 horas después del incidente. Si esto no es posible, se recomienda un proceso más formal de desahogo.

Directrices para el proceso de distención:

- Es un proceso grupal para todas las personas involucradas en un incidente.
- Dura alrededor de 45 minutos.
- Puede ser aplicado por facilitadores/as capacitados/as.
- Las personas facilitadoras deberán ser conscientes de sus limitaciones personales y pedir apoyo si la situación lo demanda.
- Deberá ser realizado en una atmósfera cómoda, libre de distracción e interferencia.
- Todos los/las participantes deberán permanecer en la reunión hasta su conclusión.

Pasos del proceso de distención:

1. Pregunte al grupo de víctimas qué es lo que ha ocurrido.
2. Pida al grupo que hablen acerca de la peor parte.
3. Permita plena libertad para hablar de la peor parte.
4. Permítales ventilar sus sentimientos. Reconozca los sentimientos, confírmelos y siga adelante.
5. Después de la discusión, ofrezca información acerca de posibles señales y síntomas de estrés que el grupo puede o no haber experimentado.
6. Dé una hoja de información a cada persona presente sobre las instancias a las que pueden llamar si necesitan más apoyo u otros servicios.
7. No indague y no extienda mucho el tiempo ya que es demasiado reciente el incidente traumático.
8. Mantenga la sesión informal y enfocada
9. No le permita al grupo criticarse a sí mismo.
10. Como facilitador/a, su trabajo es facilitar y dirigir la discusión.



El proceso de desahogo

El proceso de desahogo sirve para aliviar el impacto del estrés, proveyendo a los participantes la oportunidad de ventilar sus sentimientos y ofreciendo apoyo e información. Esto sucede en una reunión especialmente estructurada de las personas directamente involucradas en el incidente traumático. Es importante que todas las personas reconozcan que es una discusión confidencial sobre el incidente y las reacciones, pensamientos y sentimientos que resultan del trauma, sin intención de juzgar a nadie.

Metas:

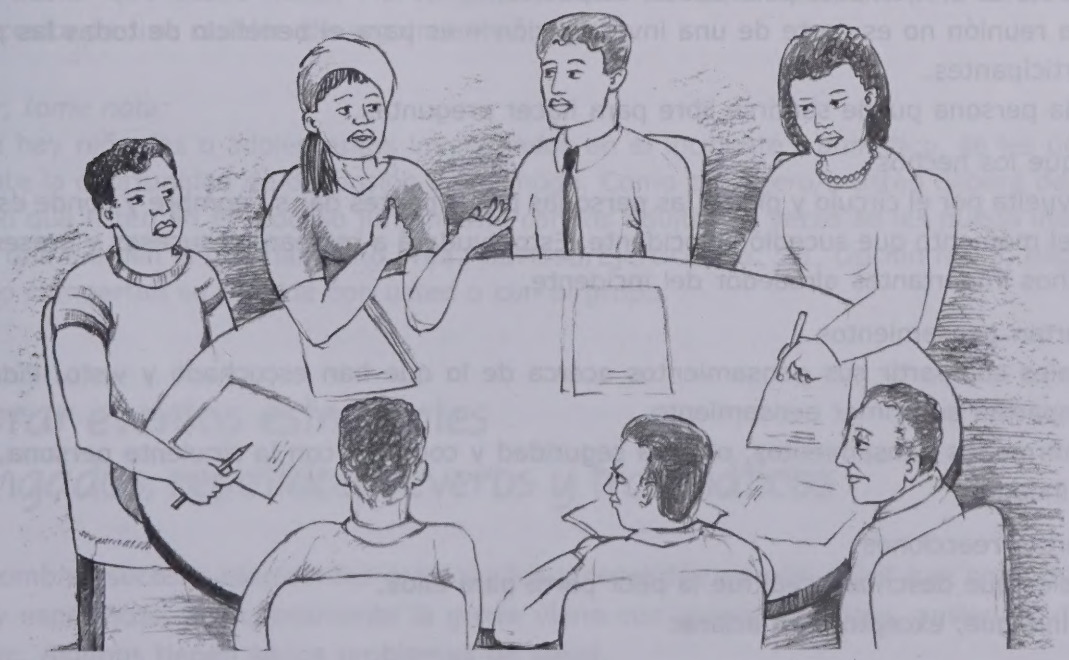
Las metas del proceso de desahogo son las siguientes:

- Proveer información acerca del estrés.

- Proveer una oportunidad de ventilar sentimientos antes que estos sentimientos puedan causar daño.
- Reasegurarles que lo que están haciendo es apropiado y lo que experimentan es normal y muy probablemente se recuperarán.
- Advertir a quienes todavía no han sentido el impacto del estrés, que podrán ser impactados/as más tarde, y presentarles maneras de manejar lo que está sucediendo.
- Hacerles saber que no están solos/as en lo que están experimentando.
- Asegurar a las personas involucradas que sus reacciones son normales.
- Ayudar a restaurar la cohesión grupal.
- Ofrecer información acerca de recursos disponibles si se sienten abrumadas.
- Informar acerca de servicios adicionales si son necesarios o solicitados.

Directrices para el proceso de desahogo:

- Todas las personas directamente involucradas en el incidente traumático deberían recibir el servicio de desahogue.
- Los procesos de desahogo deberían realizarse en cualquier lugar lo suficientemente grande como para acomodar a las personas involucradas, libre de distracciones e interrupciones, que ofrezca la posibilidad de sentarse en círculo y donde todas se sientan seguras.
- Deberían realizarse 24 a 72 horas después del incidente o tan pronto como se pueda reunir a la gente.
- El proceso de desahogo debería durar alrededor de 3 horas, más las reuniones pre y post desahogo para los facilitadores.
- El proceso debería ser facilitado por personas capacitadas en el proceso: mínimamente dos por grupo con una proporción de un líder por cada diez participantes.
- Grupos del proceso de desahogo pueden consistir de cuatro a veinte participantes.



Pasos del proceso:

Reunión pre-proceso de desahogo:

Como consejeros/as, reúnanse para revisar todos los hechos, rumores y datos respectos al incidente.

- Visiten el lugar si es necesario.
- Revisen vídeos, artículos de la prensa, reportajes, etc.
- Determinen quién será el líder.
- Acomoden las sillas del salón de la reunión en modo circular.

Reunión del proceso de desahogo:

1. Preséntese y dé una pequeña descripción de lo que sucederá en el proceso de desahogo.
2. Establezca los propósitos de la reunión. Por ejemplo, usted puede decir: "Esta reunión tratará de ayudarles a lidiar con algunos de los pensamientos y reacciones que ustedes pueden haber experimentado y de darles alguna información acerca de cómo usted puede ayudarse a sí mismo/a para manejar esto. Usted puede estar en condiciones de manejar esto solo/a, pero hemos encontrado que las personas que pasan por el proceso del desahogo duermen, comen, trabajan y cumplen con sus responsabilidades domésticas mejor que las que no lo hacen."
3. Ofrezca directrices para la reunión. Señale que:
   - Nadie está obligado a hablar durante la sesión, pero todas las personas están invitadas a hacerlo. La participación puede ayudar a dar seguridad y apoyo al resto del grupo.
   - La reunión es confidencial. Lo que se dice debe quedar entre las personas participantes.
   - No se incluirán recesos en la reunión. Si necesitan utilizar los servicios, pueden hacerlo y retornar otra vez al grupo.
   - Nadie debe hablar por otra persona. Sólo pueden comentar sus propios pensamientos, sentimientos y reacciones.
   - Todas las personas son iguales en el proceso de desahogo.
   - Este no es el momento para buscar culpables.
   - Esta reunión no es parte de una investigación – es para el beneficio de todas las personas participantes.
   - Cada persona puede sentirse libre para hacer preguntas.
4. Rectifique los hechos
   - Dé vuelta por el círculo y pida a las personas participantes dar su nombre y dónde estuvieron en el momento que sucedió el incidente. Esto ayudará a recrear los sucesos y presentará los hechos importantes alrededor del incidente.
5. Compartan pensamientos
   - Pídales compartir sus pensamientos acerca de lo que han escuchado y visto. Pídales que compartan su primer pensamiento.
   - Confirme los pensamientos, ofrezca seguridad y continúe con la siguiente persona.
   - No indague.
6. Compartan reacciones
   - Pídales que describan cuál fue la peor parte para ellos.
   - No indague, excepto para aclarar.

7. Identifique síntomas
   - Pídales identificar cualquier problema físico, emocional, de pensamiento o de conducta que tienen y compartirlas con el grupo si están en condiciones de hacerlo.
   - Pídales que identifiquen aquellas cosas que experimentaron inmediatamente después del suceso, unos días después y hasta el presente.
8. Comparta información
   - Asegúreles que lo que están experimentando es normal. Usted inclusive puede describir otros efectos que no hayan mencionado.
   - Ofrezca información en este momento sobre qué es lo que pueden hacer para manejar esos efectos específicos del estrés.
9. Finalice
   - Ofrezca afirmación adicional, déles oportunidad de mencionar otras reacciones, hacer preguntas o decir algo que no tuvieron la oportunidad de decir antes.
   - Quizá quiera nombrar emociones que usted siente que están presentes pero que no han sido expresadas.
   - Quizás las personas quieran desarrollar un plan de acción o de prevención o adquirir información adicional.
   - Provea apoyo e información según la necesidad.
10. Reunión post-proceso de desahogo
    - Esté disponible para asistir a cualquier persona que pueda necesitar ayuda adicional y para ofrecer a todas las personas un sentimiento de normalidad mientras salen.
11. Reunión de consejeros/as
    - La reunión de los miembros del equipo servirá para dialogar sobre el proceso de desahogo y cualquier otro tema relacionado.
    - Es aconsejable escribir un informe del proceso de desahogo y cualquier otro comentario particular que desee hacer. Manténgalo confidencial pero accesible para usted por si se necesita de una reunión de seguimiento.

Por favor, tome nota:

Si hay niños/as o adolescentes involucrados en el incidente traumático, se les deberá dar igualmente la oportunidad de distensión y desahogo. Como consejero/a usted deberá decidir si es apropiado que estén en el proceso juntamente con los adultos. A veces se les puede indicar a los niños/as que dibujen lo que han visto (vea Actividad/Ejercicio No. 5.1, Opción Nº. 3, página 86) y que luego compartan su historia con usted o con el grupo.

Nombrar eventos estresantes prolongados, repetidos, severos y traumáticos

Nombrar sucesos estresantes prolongados y repetidos es más difícil que nombrar sucesos agudos y específicos. Frecuentemente la gente viene con dolencias físicas, ansiedad, depresión, fatiga, etc. Algunos tienen serios problemas de salud.

Nuestro deber como consejeros/as es ayudar a la persona a nombrar los sucesos estresantes, respetando el tiempo y el ritmo de la víctima.

En la Actividad/Ejercicio No. 2.1, Definiendo estrés y trauma, opción No. 1 (página 42) pedimos a los/as participantes decir lo que asocian con las palabras estrés y trauma, de manera que estos sucesos, más que su experiencia de este suceso, es lo que sobresale. A algunas personas participantes de los talleres les ayudó primero hacer dibujos. De esta manera pudieron hablar acerca de sus dibujos como algo externo a ellas mismas. Y al hacerlo, otros sucesos que habían vivido llegaron a su mente. Fue su decisión mencionar y describir estos sucesos adicionales en el grupo. Para que el nombramiento de los sucesos estresantes pueda ser sanador, debe ser totalmente voluntario.

También, para que sea sanador, debe estar relacionado con los sentimientos y en presencia de una persona de apoyo y al ritmo propio de la persona participante. Nuestro papel es animar pero no empujar, apoyar pero no forzar. Al nombrar, contar y revivir la historia, se cambia el impacto emocional de los sucesos y cambia a la persona.

En resumen, nuestro deber como consejero/a es:

- No librar a la víctima del suceso, sino, más bien, ayudarle a integrar la experiencia en su vida.
- Asegurarle a la persona que su reacción es normal, confirmar lo que está pasando y afirmar a la víctima como persona.
- Poner énfasis en el poder sanador de contar la verdad.

Entender los sucesos del estrés severo y traumático

Las víctimas del estrés severo y traumático desean conocer detalles acerca de lo que pasó. Quieren saber quiénes son los autores materiales e intelectuales de los sucesos, quién transmitió las órdenes, qué hizo cada persona y cuándo, exactamente cuáles fueron las circunstancias, exactamente qué sucedió, dónde sucedió y cuándo. Algo en las personas encuentra más fácil manejar lo conocido en vez de lo desconocido.

Muchas de las preguntas en las mentes de las víctimas no pueden ser contestadas. Muchas respuestas causan más daño, dolor y pena. Muchas víctimas pasan por la vida sin saber las respuestas a los sucesos más importantes de sus vidas. Y así continúan buscando durante toda su vida la respuesta a sus preguntas. Algunas llegan a ser consumidas por los sucesos del pasado. En realidad, los autores/as de los hechos siguen controlándolas.

¿Cuál es entonces nuestro rol como consejeros/as en la vida de las víctimas que necesitan entender lo que les ha sucedido? Sugerimos estas directrices:

- La búsqueda de la víctima es nuestra guía. No nos corresponde decirles que paren o sigan su búsqueda con base en nuestros sentimientos.

- Afirmamos la dignidad de las víctimas, sea que sigan con la búsqueda de más comprensión de los sucesos o que la abandonen. Debemos preguntarles gentilmente, sin prejuicio: "¿Te ayudaría saberlo o te perjudicaría?" Conocemos a víctimas que han insistido en su búsqueda sólo para destruirse a sí mismas, a sus familias y a todo lo que querían. Otras conscientemente han ignorado su búsqueda pero han sepultado sus emociones, las cuales les agitan interiormente. Y también hay otras que buscan la respuesta a sus preguntas pero mantienen los pies firmes sobre esta tierra, continúan con su vida al mismo tiempo que siguen con su búsqueda.

Hacer duelo por lo perdido

Nuestra comprensión de sucesos traumáticos rara vez está completa. Quedan asuntos inconclusos de los sucesos pasados. Hacer duelo es expresar dolor y tristeza por lo que se ha perdido. Esto puede ser personas importantes, lugares especialmente queridos, oportunidades y posibilidades. Algunas personas se sienten dolidas por su matrimonio que se ha vuelto amargo o por los hijos que se han rebelado contra los padres/madres y quieren vivir su propia vida.

Dos modelos de hacer duelo[22]

Hacer duelo por lo perdido es ante todo muy personal y profundamente influenciado por nuestro trasfondo cultural. Hay muchas personas de la tradición norteamericana/europea que ven a la pérdida de un ser querido, por ejemplo, como una separación. Desde esta perspectiva, el rol del consejero/a es ayudar a la persona afligida a romper los lazos que le unían a la persona que ha partido y retornar a las actividades normales tan pronto y tan eficientemente como le sea posible. Esto puede ser llamado el modelo de duelo de "romper los lazos". En este caso, uno de los mayores obstáculos para completar el proceso de duelo es retener en lugar de soltar y formar nuevas relaciones.

Otro punto de vista puede ser llamado "continuar los lazos" con el ser amado perdido. Desde esta perspectiva cultural, hay en el ser humano fuerzas o procesos misteriosos bien en lo profundo o en el centro de la existencia humana que nos conecta con nuestros seres queridos fallecidos. Las relaciones cercanas son cuestiones de lazos profundos. Nos enlazamos de una manera cercana, íntima, desde nuestro corazón o nuestra persona interna. (Vea el corazón o persona interna de la actividad/ejercicio 3.1, opciónes 5 a 8, página 62). Si usted trata de ayudar a alguien con esta perspectiva y le sugiere cortar los lazos, lo tomará como que debe destruir algo sagrado. En las comunidades africanas tradicionales, el rol de los ancestros que han fallecido es muy importante. Los lazos continúan. Deben ser recordados y respetados en una manera culturalmente apropiada. Nuestro rol desde esta perspectiva es ayudar a las víctimas a permanecer en unión profunda con sus seres queridos perdidos (no olvidarlos nunca), pero también a continuar con su vida. El efecto de la pérdida sobre la vida interna no disminuye, pero la persona integra al ser amado fallecido en su vida vivida en el presente. Quizá esto se aproxima a las palabras de

[22] Stroebe, M., Gergen, M.M., Gergen, K.J. y Stroebe, W. *Broken Hearts or Broken Bonds: Love and Death in Historical Perspective.* In American Psychologist, Octubre, 1992, pp.1205-1212.

Jesús dado a sus discípulos: *"Y les aseguro que estaré con ustedes siempre, hasta el fin del mundo."*

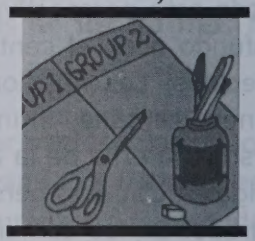
Nuestro deber como consejero/a es doble:

- Conocer la perspectiva de nuestra propia cultura acerca del duelo.
- Permanecer flexibles y conducirnos adecuadamente de modo que las perspectivas culturales de las personas, por cuyas necesidades velamos, sean respetadas.

Hacer duelo es parte del proceso de sanidad.

Tema: Hacer duelo por lo perdido

Actividad/Ejercicio



7.1

Propósito:
Proveer a los participantes maneras de hacer duelo por lo que han perdido.

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:

- Pida a los/las participantes trabajar individualmente para nombrar las pérdidas que han tenido como resultado del estrés severo y/o traumático. Pueden usar la lista abajo para guiar sus reflexiones.

- Pérdidas materiales (casa, vehículo, pertenencias)
- Salud física
- Salud emocional
- Relaciones
- Concepto de sí mismo/a
- Fe y sentido en la vida

- Dedique todo el tiempo necesario para estas reflexiones.
- Pregúnteles si han hecho duelo suficiente por estas pérdidas. Si no, pregúnteles que más deben hacer para completar su duelo.
- Después de este tiempo de reflexión individual, pídales compartir lo que estén dispuestos/as a compartir en pequeños grupos de 3 ó 4 personas o en plenaria.
- Pídales compartir cómo han hecho duelo por sus pérdidas. Invíteles a compartir, pero no los fuerce a hacerlo.
- Indíqueles que discutan "formas adecuadas de hacer duelo", de acuerdo a su cultura.
  - ¿Hacen duelo los hombres y las mujeres de manera diferente?
  - ¿Hace duelo la gente de diferentes edades de manera diferente?
  - ¿Qué rol ocupa la comunidad en el dolor individual o familiar?
- Pregúnteles cuál de los dos modelos de duelo presentados más arriba (Romper los lazos; Continuar los lazos) es el que más se acerca a su experiencia.
  - ¿Qué papel juegan los ancestros en la vida de los participantes? ¿Ejercen los antepasados influencia hoy sobre ellos o sobre otros, todavía?

Cuidando a niños/as afligidos/as[23]

Es posible pasar por alto a niños/as en duelo en medio de los trastornos del suceso traumático. Los adultos frecuentemente están demasiado ocupados con su propio dolor. Además, los niños/as son los más vulnerables a quedarse profundamente conmovidos y con consecuencias negativas duraderas después de un incidente traumático. Entonces, ¿qué debemos hacer? Sugerimos lo siguiente:

- Fíjese en los niños/as involucrados en el incidente. Pregunte a los adultos cuáles niños/as fueron parte del suceso. Apréndase de memoria sus nombres, pregúnteles qué ha pasado y déjelos hablar sobre el suceso tal como usted lo haría con los adultos.
- Encuentre maneras significativas para involucrar a los niños/as en ritos terapéuticos. Si están disponibles fotografías de las víctimas o de sus pertenencias, úselos para invitarles a hablar sobre las fotos o los objetos.
- Todas las veces que sea posible, busque tiempo para estar con los niños/as aparte. Pregúnteles: "¿Qué es lo que más extrañarán de la persona que ha fallecido o de las cosas que han sido

[1] Para más información sobre el efecto de trauma en los niños/as ver Phyllis Kilbourn, *Healing the Children of War* (Monrovia, Calif.: MARC Publications, 1995)

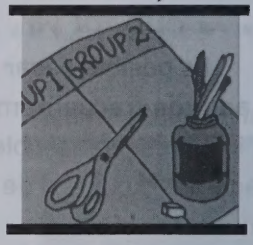
destruidas?"

- Relacione a los niños/as con lo que les es familiar como dichos, lecturas, historias del pasado, un objeto favorito de la persona o el lugar perdidos.
- En las visitas subsiguientes vuelva a fijarse en los niños/as y háblele. Averigüe qué preguntas tienen.

Los Niños/as pueden expresar su trauma a través del arte

Tema: Ayudar a niños/as a hacer duelo

Actividad/Ejercicio



7.2

Propósito:

Invitar a los participantes a fijarse en las necesidades de los niños/as de hacer duelo.

Materiales:

Ninguno.

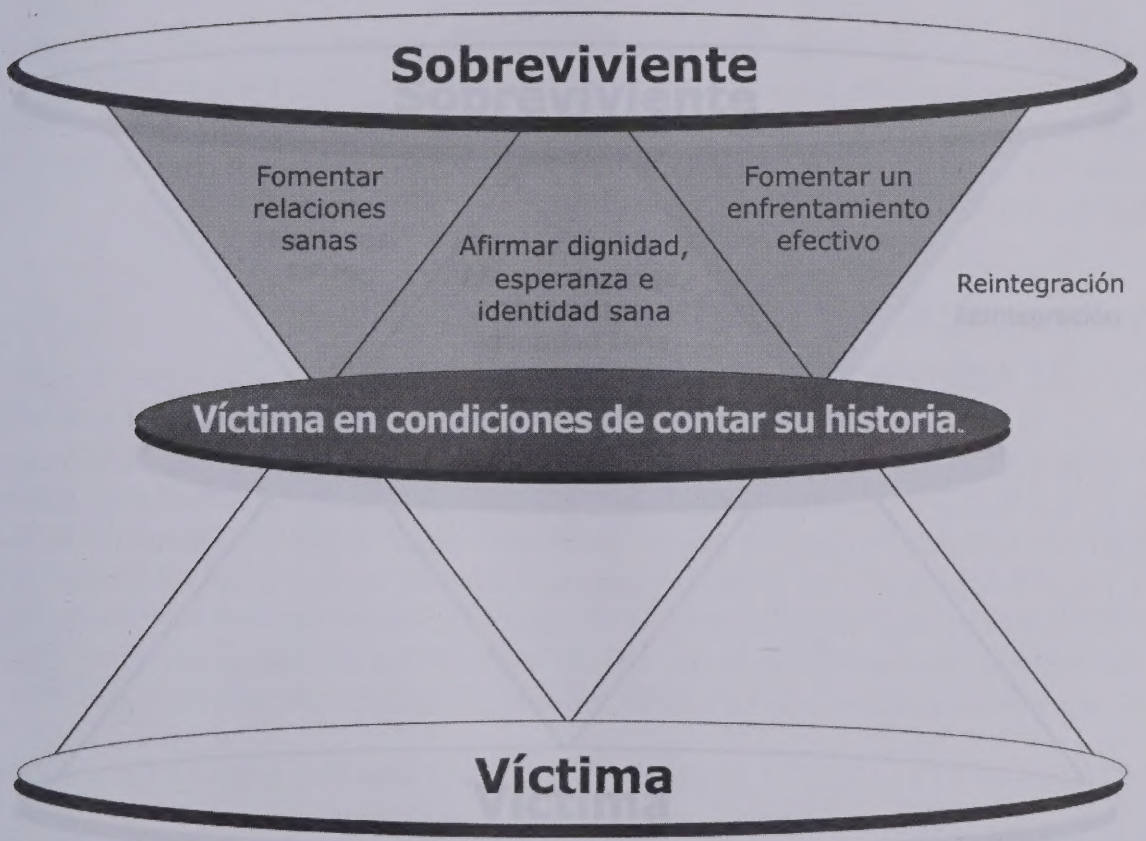
Procedimiento:

En la plenaria, indique a los/las participantes que discutan los siguientes puntos:

- ¿Cómo están los niños/as involucrados en el proceso de hacer duelo?
- Identifique niños/as específicos que conocen y cómo se maneja el duelo en su caso.

¿Qué han aprendido los/las participantes de su propia experiencia al compartir sus vivencias que pueda servir a los niños/as que conocen?

III. Procesos de reintegración de la víctima

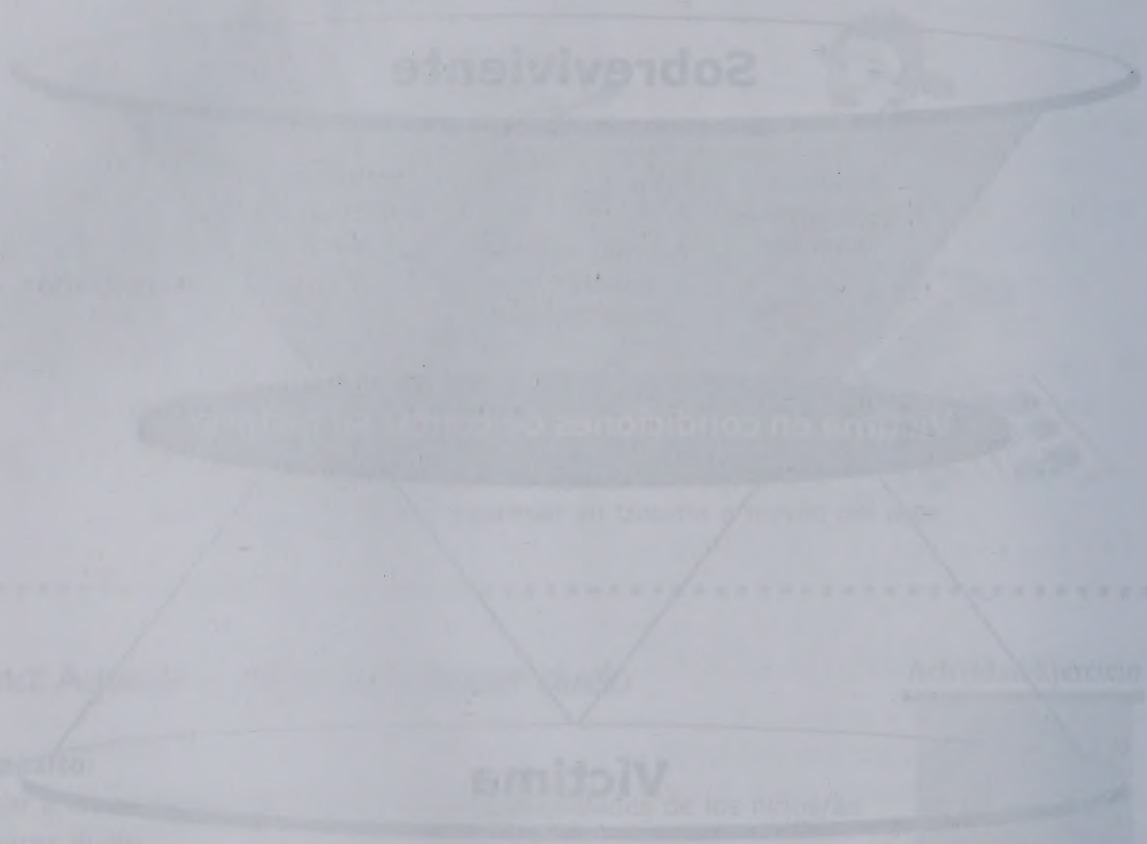


Capítulo 8: Animar a la persona sobreviviente a enfrentar situaciones de manera efectiva.

Capítulo 9: Afirmar la dignidad, la esperanza y la identidad sana del sobreviviente.

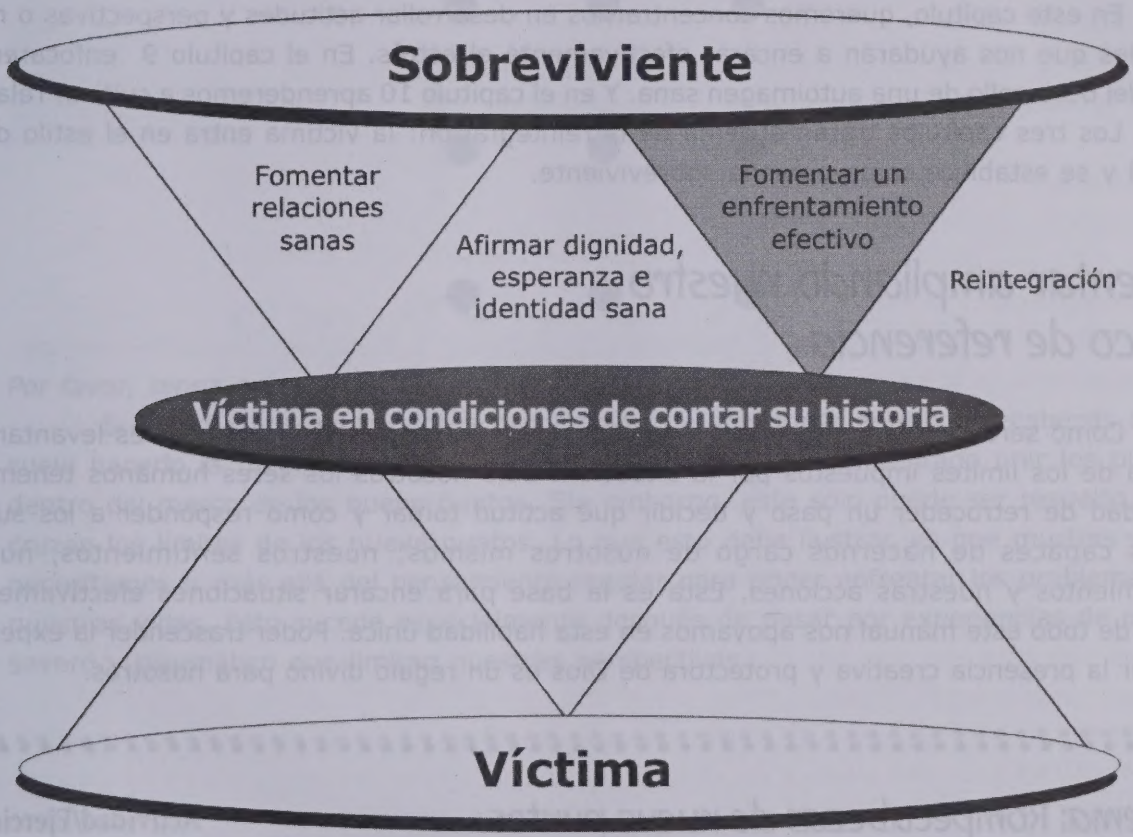
Capítulo 10: Fomentar relaciones sanas.

Capítulo 11: Ayudar a la víctima para llegar a ser sobreviviente.


Sobreviviente
Víctima

CAPITULO 8

Animar a la persona sobreviviente a enfrentar situaciónes de manera efectiva



Empiece con su propia experiencia:

En situaciones tranquilas manejo los asuntos de manera...
En situación difíciles manejo los asuntos de manera...
En situaciones difíciles siento que...
Lo que me gustaría poder cambiar en mi manera de manejar situaciones es...

Enfrentar y manejar situaciones: introducción

En los capítulos anteriores identificamos algunas técnicas o maneras de hacer frente a diversas situaciones. Hemos mencionado aspectos como: encontrar lugares y personas que nos infunden seguridad; poder contar nuestra historia; agrupar y separar nuestros pensamientos; identificar nuestros recursos principales; desarrollar nuevos recursos y nombrar, escoger y hacer duelo sobre sucesos traumáticos. Todas estas son maneras de enfrentar una situación.

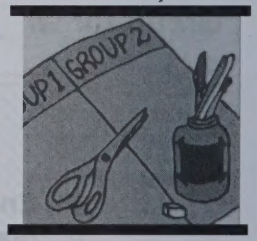
En este capítulo, queremos concentrarnos en desarrollar actitudes y perspectivas o marcos mentales que nos ayudarán a encarar efectivamente el estrés. En el capítulo 9 enfocaremos el tema del desarrollo de una autoimagen sana. Y en el capítulo 10 aprenderemos a cultivar relaciones sanas. Los tres capítulos tratan el tema de la reintegración: la víctima entra en el estilo de vida normal y se establece como persona sobreviviente.

Enfrentar ampliando nuestro marco de referencia

Como seres humanos tenemos la capacidad de "trascender". Trascender es levantarse por encima de los límites impuestos por la situación. Sólo nosotros los seres humanos tenemos la capacidad de retroceder un paso y decidir qué actitud tomar y cómo responder a los sucesos. Somos capaces de hacernos cargo de nosotros mismos: nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y nuestras acciones. Esta es la base para encarar situaciones efectivamente. A través de todo este manual nos apoyamos en esta habilidad única. Poder trascender la experiencia y sentir la presencia creativa y protectora de Dios es un regalo divino para nosotros.

Tema: Rompecabezas de nueve puntos y cuatro líneas

Actividad/Ejercicio



8.1

Propósito:
Mostrar a los participantes la importancia de su actitud o marco mental.

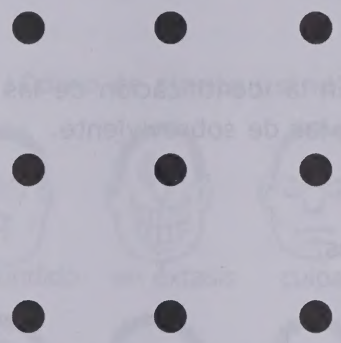
Materiales:
Papelógrafo, marcadores, papel y lápices (o lapiceros).

Procedimiento:

- Dibuje los nueve puntos en el papelógrafo como se muestra a continuación, y guíe a los participantes a hacer lo mismo.

- Dígales que conecten los nueve puntos con cuatro líneas rectas sucesivas sin levantar el lápiz y sin retroceder sobre una línea ya trazada.
- Guíelos a tener un diálogo acerca de este rompecabezas y a ver cómo se relaciona con la manera de ellos enfrentar problemas. Pídales que identifiquen momentos en los que hayan tenido un punto de vista demasiado estrecho y corto, y cómo han salido de esa situación. ¿Qué los ayudó a salir de su marco mental?

La solución correcta para este rompecabezas se encuentra al final de este capítulo.



Por favor, tenga en cuenta:

Si usted y los participantes han tratado de solucionar este rompecabezas como suele hacerlo la mayoría de la gente, entonces, usted habrá intentado unir los puntos dentro del marco de los nueve puntos. Sin embargo, este sólo puede ser resuelto si se cruzan los límites de los nueve puntos. Lo que esto debe ilustrar, es que muchas veces necesitamos ir más allá del pensamiento regular para poder enfrentar los problemas en nuestras vidas. Esto sucede especialmente después de pasar por experiencias de estrés severo y traumático que limitan nuestras perspectivas.

Enfrentar situaciones identificando actitudes de sobrevivientes

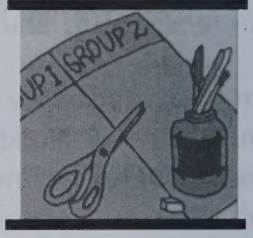
Nuestras actitudes con respecto a la vida, nosotros mismos y los demás son aprendidas de muchas maneras. Temprano en la vida las aprendemos a través de las experiencias infantiles y de los comentarios que la gente hace en las diferentes etapas de nuestra vida. Estas se ven fuertemente afectadas por sucesos estresantes y traumáticos.

Nuestra manera de pensar y de actuar contiene por lo regular algunas actitudes o perspectivas de una víctima, y otras de un sobreviviente. Cada persona tiene una combinación de los dos. Algunas personas, por ejemplo, son más pesimistas, otras son más cuidadosas y se sienten inseguras.

Otros son más optimistas y seguros de sí mismos. Estas actitudes están en un rango normal cuando no perturban la vida de la persona. Sólo las descubrimos cuando reflexionamos sobre ellas o cuando alguien o algo las perturba. Frecuentemente ni siquiera nos damos cuenta que hay diferencias entre actitudes y pensamientos de víctima y de sobreviviente.

Tema: Diferencias entre las actitudes de víctima y las de sobreviviente

Actividad/Ejercicio



8.2

Propósito:
Involucrar a los participantes en la identificación de las diferencias entre las actitudes de víctima y las de sobreviviente.

Materiales:
Papelógrafo, papel y marcadores.

Procedimiento:

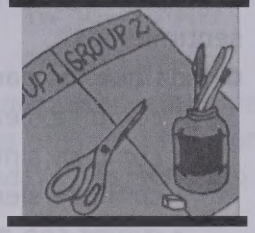
- Escriba en dos hojas de papel: "Actitudes de víctimas" y "Actitudes de sobrevivientes", y péguelas en la pared.
- En plenaria pida a los participantes que identifiquen actitudes de cada uno, y anótelas en el papel.
- Dígales que identifiquen en forma individual las actitudes de víctima o de sobreviviente que más se aplican a ellos mismos.
- Después de haber trabajado individualmente, pídales que compartan sus comentarios en pequeños grupos de tres o cuatro.
- Concluya esta ejercicio haciendo que algunos participantes compartan en plenaria sus reacciones a esta actividad.

Enfrentar situaciones al identificar nuestros sentimientos

En muchas situaciones de la vida reaccionamos automáticamente. Si alguien nos saluda, nosotros también le saludamos sin pensar lo que vamos a decir. Si un automóvil frena delante de nosotros, automáticamente pisamos el freno. Nuestras reacciones son automáticas. Con frecuencia debido a que reaccionamos tan rápida y automáticamente ni nos damos cuenta que pensamos o sentimos algo en estas situaciones. A veces sólo tenemos una sensación vaga de inquietud. Enfrentar efectivamente una situación a veces requiere identificar lo que estamos sintiendo. Nuestros sentimientos son señales de los pensamientos y actitudes que guardamos.

Tema: Identificar sentimientos

Actividad/Ejercicio



8.3

Propósito:
Capacitar a los participantes para identificar sus sentimientos en varios contextos.

Materiales:
Una fotocopia para cada participante, de la página "¿Cómo se siente usted?" de este manual.

¿Cómo se siente usted?

Procedimiento:

En la página anterior usted encontrará varios dibujos de caras y palabras que manifiestan sentimientos.

- Pida que los participantes elijan una imagen de la hoja para que la describan:
  - cómo se sienten hoy
  - cómo se sintieron la semana pasada
  - cómo se sienten sobre todo en situaciones de estrés.
  - cuáles son problemáticos para ellos.
- Indíqueles que dialoguen sobre esto en pequeños grupos.
- Como consejero, escuche y acepte cada emoción que expresen. Las emociones expresadas y descritas consciente y verbalmente ayudan a la persona a retroceder y decidir qué hacer con ellas.

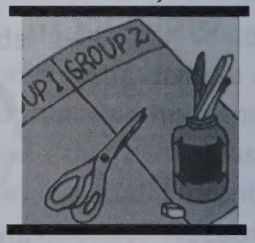
Enfrentar situaciones al identificar comportamientos

Por lo regular somos más conscientes de lo que hacemos que de lo que sentimos. Nuestra conducta como también nuestras emociones, son automáticas. Cuando llevamos a cabo lo que deseamos y nos sentimos satisfechos con los resultados, no necesitamos controlar o cambiar nuestras reacciones automáticas.

Sin embargo, cuando hacemos cosas que no deseamos hacer y cuando no hacemos lo que deseamos hacer, empezamos a preguntarnos: "¿Por qué?" El estrés severo y traumático no afecta solamente lo que sentimos, sino también lo que hacemos. Cuando la gente está bajo estrés, suele hacer cosas que no haría estando en condiciones normales. Pablo lo expresó al escribir a los romanos: "...no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero". En esta sección nos concentramos en las maneras como podemos ayudar a los participantes a enfrentar sus comportamientos indeseables.

Tema: Comportamientos en situaciones estresantes

Actividad/Ejercicio



8.4

Propósito:

Ayudar a los participantes a identificar sus propias comportamientos indeseables.

Materiales:
Una fotocopia para cada participante, de "Su estilo de enfrentar – la manera en que usted actúa".

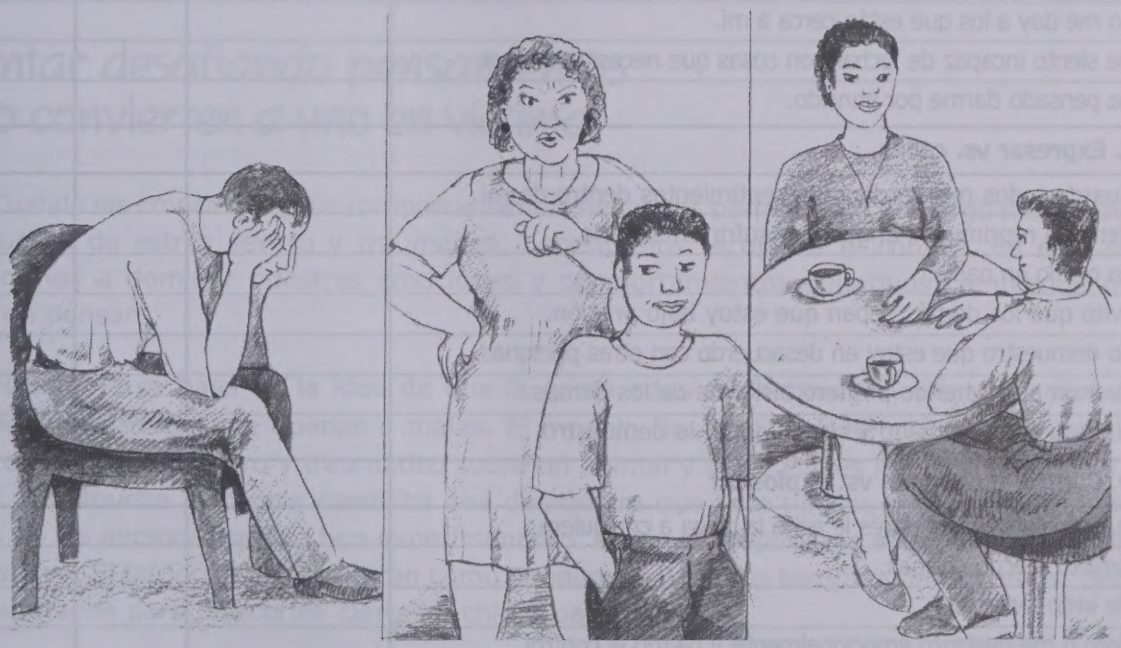
Procedimiento:
Al igual que con las emociones, necesitamos identificar nuestros comportamientos para poderlos cambiar. Podemos identificarlos nosotros mismos, nuestros amigos o familiares amorosos, nos pueden decir cuando actuamos de manera equivocada. El primer paso es llegar a ser conscientes.

Paso nº. 1:

Identificar comportamientos inefectivos que yo quisiera controlar.

Pida a los participantes que completen un breve cuestionario acerca de las maneras como enfrentan las cosas. El cuestionario se concentra a propósito en maneras negativas de encarar asuntos, porque estas son las maneras como los participantes desean cambiar.

Diferentes maneras de enfrentar situaciones...



Retirada Enojo Negociación

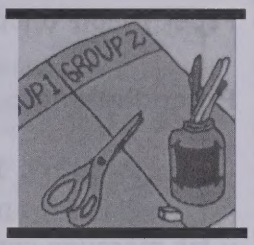
Su estilo de enfrentar – la manera como usted actúa[24]

Las declaraciones dadas a continuación describen métodos para enfrentar las situaciones. Al lado de cada una indique su método, marcando lo que usted hace Frecuentemente, A Veces o Nunca. Use los símbolos "F" para frecuentemente, "AV" para a veces y "N" para nunca. Chulee (√) lo que corresponde a usted.

[24] Adaptado de una fuente anónima

En tiempos de estrés:	Frecuentemente	A veces	Nunca
A. Acercamiento a las situaciones vs. retirada			
Evito desafíos o situaciones nuevas.			
Temo correr riesgos.			
Trato de olvidar tareas difíciles que me esperan.			
Estoy demasiado ansioso como para hacer planes para el futuro.			
Me es muy difícil concentrarme en lo que estoy haciendo.			
Cambio tareas difíciles por sencillas.			
Me vuelvo olvidadizo en cuanto a lo que tengo que hacer.			
Me duermo cuando las cosas se me ponen demasiado difíciles.			
Utilizo bebidas alcohólicas o drogas para evitar enfrentarme con dificultades.			
B. Capaz vs. incapaz			
La mayor parte de mi estrés parece ser impredecible.			
No puedo lograr lo que quiero.			
No me doy a los que están cerca a mí.			
Me siento incapaz de luchar con cosas que necesito encarar.			
He pensado darme por vencido.			
C. Expresar vs. callar			
Guardo todos mis verdaderos sentimientos dentro de mí.			
Tiendo a reprimir mi angustia y sufrir en silencio.			
No confío en nadie.			
Evito que los demás sepan que estoy bajo presión.			
No demuestro que estoy en desacuerdo con otras personas.			
Cuando estoy herido prefiero aislarme de los demás.			
Cuando estoy enojado y resentido no lo demuestro.			
D. Control emocional vs. explosión			
Cuando estoy bajo estrés le echo la culpa a cualquiera.			
Exploto y echo chispas.			
Me irrito fácilmente .			
Lloro o me destrozo emocionalmente y pierdo el control.			
Cuando estoy bajo estrés armo un escándalo.			
E. Demasiado control vs. relajado			
Trato de nunca llegar tarde a una cita.			
Trato de hacer muchas cosas a la vez.			
Siempre estoy de afán.			
Siempre tomo el control de las cosas.			
No tomo tiempo para cuidarme.			
Siempre pongo a los demás por encima de mí.			
Disfruto poco de mi trabajo.			

Paso nº. 2:



Evaluar los comportamientos que quisiera cambiar.

- Guíe a los participantes a repasar sus respuestas en formulario anterior y a seleccionar las acciones o comportamientos que desean cambiar. Es importante que para empezar seleccionen sólo uno o dos.
- Si se sienten cómodos, que compartan en pequeños grupos de tres o cuatro, comportamientos que tratarían de alterar.

Por favor, tenga en cuenta:

Advierta a los participantes que nadie debe forzar de ninguna manera a otras personas a revelar lo que ha escrito. Asegúrese de hacer suficiente énfasis en la importancia de escuchar con cuidado y del respeto mutuo.

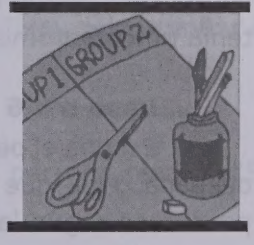
Enfrentar desafiando pensamientos que lo convierten a uno en víctima

Cuando las emociones y los comportamientos negativos permanecen por largo tiempo después de un suceso de estrés severo y traumático, necesitamos recuperar el control. En esta sección aprenderemos a dominar nuestras emociones y comportamientos negativos cambiando nuestra manera de pensar.

Este tema se basa en la idea de que la gente adquiere actitudes y pensamientos de sus experiencias pasadas, sean buenas o malas. El modelo No. 2.5, "Impotencia Aprendida", mostró los efectos del estrés severo y traumático sobre un animal y sus posibles implicaciones para el ser humano. Hay mucha evidencia científica que demuestra que este tipo de sucesos deja profundas secuelas en las personas que lo han experimentado. Como consejeros/as estamos para escuchar y brindar apoyo. Si las víctimas preguntan cómo pueden cambiar sus terribles sentimientos, debemos estar preparados para ofrecerles ciertas técnicas para lograrlo.

Tema: ABCD

Actividad/Ejercicio



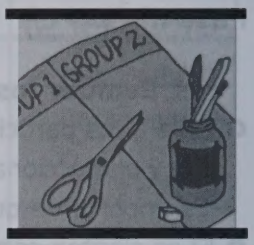
8.5

Propósito:

Proveer a los participantes una herramienta para lidiar con sus pensamientos y emociones indeseados.

Materiales:

Papel y lápiz o lapicero.



Procedimiento:

Paso nº. 1

Pida a los participantes que dividan su hoja en cuatro columnas y las marquen con A, B, C, D.

Paso nº. 2

Pida que los participantes identifiquen una emoción negativa que recuerdan cuando piensan en sucesos traumáticos y que quisieran modificar.

Paso nº. 3

Pídales que describan una situación en la que recientemente hayan sentido esa emoción. Es importante que sean específicos en cuanto a lugar, personas y circunstancias. Que anoten esta situación en la columna A que corresponde a los antecedentes (sucesos pasados).

Paso nº. 4

Indíqueles que anoten la emoción indeseada en la columna C que corresponde a las consecuencias. Por ejemplo: Un joven que se siente deprimido recuerda que empezó a deprimirse cuando le pidió una cita a una chica y esta se la negó diciendo que ya tenía otro compromiso. Anote esta situación en la columna A. Bajo la columna C escriba "Depresión". Él piensa que su depresión se debe a que la señorita no le aceptó la cita. En realidad lo que él tuvo es un pensamiento que lo convierte en víctima al decir: "Nunca conseguiré una cita. Jamás una chica querrá salir conmigo. Me sentiré solo y miserable toda mi vida". Lo que originó el sentimiento negativo fue el pensamiento o la creencia negativa, y no la situación en sí. (Otra persona podría haber pensado que ella efectivamente estaba ocupada y que en otra ocasión la volvería a invitar. O podría pensar en otra persona con quien le gustaría pasar tiempo. Es improbable que la otra chica lo hubiera hecho sentir deprimido).

Paso nº. 5

Pida que los participantes anoten este pensamiento negativo y autodestructivo en la columna B que corresponde a las creencias negativas.

Ahora la tarea consiste en cambiar el pensamiento de víctima por uno constructivo. Podría ser: "Estoy desilusionado porque ella no aceptó mi invitación, pero fue porque ya tenía un compromiso. La volveré a invitar a ver si acepta. Si no, pensaré en otras chicas".

Paso nº. 6

Escriba el pensamiento constructivo en la columna D que corresponde a la respuesta deseada. Pida que los participantes reflexionen sobre el cambio de sentimiento cuando pensamos según la columna D en vez de la B.

A Situación	B Creencias/expectativas/pensamientos	C Pensamientos negativos	D Respuesta deseada
Rechazo de una solicitud de cita	"Seré un miserable toda mi vida."	Depresión	"Quizás estaba ocupada. La volveré a invitar en otra ocasión".
	"Nadie me querrá jamás."	Desesperanza	"Si no funciona, invitaré a otra."

Segundo ejemplo:

Una chica está deprimida. Recuerda que empezó a sentirse así cuando se presentó para un trabajo y no fue aceptada. Se siente inútil y desesperanzada. Su pensamiento de víctima es: "Nunca conseguiré trabajo y no seré capaz de sostenerme ni a mí ni a mi familia y todos pasaremos necesidades". En lugar de esto ella podría pensar: "Estoy desilusionada, pero la economía está recuperándose lentamente y si me capacito más, tendré otra oportunidad. Lo volveré a intentar". Probablemente la joven se sentiría mejor pensando de esta manera.

Paso nº. 7 (opcional)

Después de completar el modelo ABCD dado anteriormente, podría pedir a los participantes que revisen la lista de actitudes y pensamientos dados a continuación para identificar la categoría en la que caerían sus anotaciones en la columna B.

Actitudes y pensamientos que nos convierten en víctimas[25]

Algunos escritores han clasificado las actitudes y pensamientos negativos que afectan nuestras emociones bajo los siguientes títulos:

1. Pensamientos de todo o nada

Es la tendencia de ir siempre a los extremos con sus pensamientos: "No puedo arriesgarme porque si fallo, no soy nada".

2. Exagerada generalización

Consiste en tomar unos pocos hechos y aplicarlos a todas las circunstancias: "No puedo confiar en ningún hombre por lo que me hizo él".

3. Lectura de la mente negativa

Esto es creer saber, sin mucha o incluso ninguna información, lo que la otra persona piensa: "Sé

[25] Adaptada de los enfoques de pensamientos-conductas descritos por Albert Ellis, David Burns, Aarón Beck y otros.

que mi jefe quiere despedirme."

4. Pensamientos arbitrarios y auto-limitantes

"No puedo, es imposible", es el tipo de términos que se usan para limitarse a sí mismo incluso antes de examinar los hechos y la situación.

5. Pensamientos de exigirse cosas sin límites

"Tengo que hacer más, no he hecho suficiente todavía".

6. Rotularse negativamente

"Soy un perdedor, un estúpido, un torpe".

7. Exagerar o minimizar

Usted exagera la importancia de sus errores y los logros de los demás. Minimiza sus propios logros y los errores de los demás.

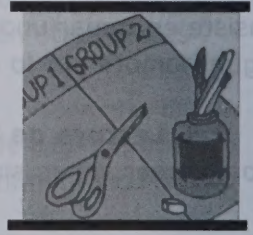
Enfrentar situaciones al "separar" o "poner entre paréntesis" las emociones indeseadas

Poner las emociones negativas a un lado o entre paréntesis es otra manera de encarar las cosas. Temporalmente dejamos nuestras emociones a un lado para poder seguir con nuestra vida cotidiana. La mayoría de nosotros lo hace sin saberlo:

- Una madre que está agotada por las tareas del día escucha llorar a su bebé en la noche, pone entre paréntesis su fatiga para satisfacer las necesidades de su hijo.
- Un estudiante tiene una tremenda gripa y fiebre, pero pone entre paréntesis su sensación de fiebre para estudiar hasta tarde en la noche porque tiene un examen importante el día siguiente.
- Un esposo que ha sido humillado por su jefe en el trabajo, encasilla sus sentimientos de ira y vergüenza para ser un padre amoroso con sus hijos.
- Cuando separamos una emoción la ponemos a un lado, como en los ejemplos dados anteriormente para expresar y prestar atención a otra parte de nosotros. Esta es una disciplina esencial para poder dominar nuestras vidas. Es particularmente importante para víctimas de estrés severo y traumático debido a que tantos aspectos de sus vidas han sido cortados y sus emociones frecuentemente pierden el control.

Tema: Enfrentar poniendo entre paréntesis las emociones no deseadas

Actividad/Ejercicio



8.6

Propósito:

Inducir a los participantes a poner sus emociones negativas a un lado por un tiempo.

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:

- Pregunte a los participantes qué han sentido en una situación problemática.
- Pídales que escriban algo o que dibujen en un pedazo de papel un símbolo de sus sentimientos problemáticos.
- Pídales que pongan el pedazo de papel en la caja que está en el estante al fondo de la sala.
- Dígales que después de poner el papel en la caja, se alejen de ella solamente si están en condiciones de dejar sus emociones allí.
- En plenaria pregúnteles qué fue lo que les hizo posible alejarse de sus emociones problemáticas.

Por favor, tenga en cuenta:

La autodisciplina de aislar y poner a un lado las emociones hace crecer a pesar de que sean penosas y dolorosas. Esto no es lo mismo que negar nuestras emociones, porque requiere reconocerlas y conscientemente ponerlas a un lado por un momento.

El estrés llega en los peores momentos

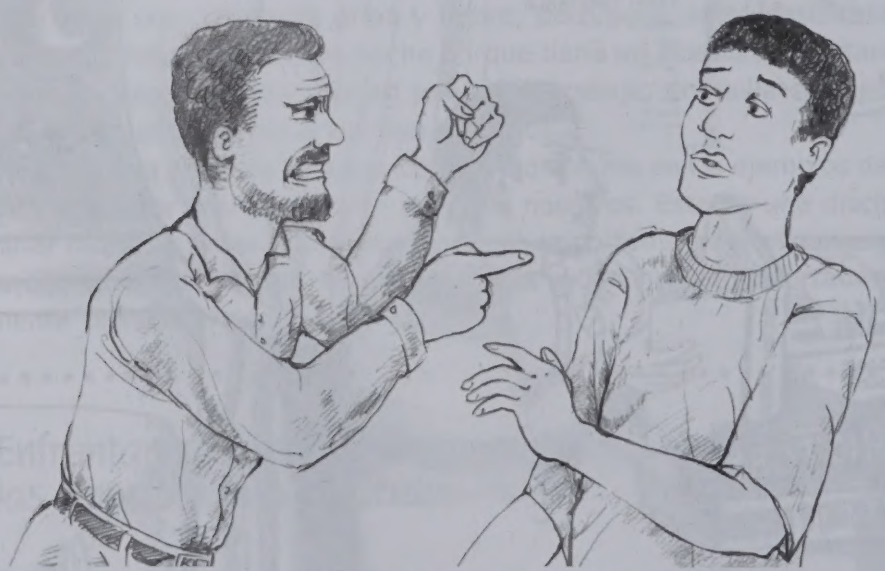
Enfrentar situaciones entendiendo las emociones como una señal

Las emociones pueden causarnos problemas. La ira, rabia, pánico, ansiedad, enojo, vergüenza y otras emociones que surgen por el estrés severo y traumático son difíciles de manejar, y son desagradables tanto para las víctimas como para los demás. Frecuentemente conducen a comportamientos que tanto las víctimas como los amigos y familiares lamentan, y a síntomas físicos dolorosos que requieren de un tratamiento costoso y a veces de por vida. Las emociones pueden llegar a causar problemas.

Pero las emociones no deberían causarnos problemas ni a nosotros ni a los demás. Ellas pueden ser una señal y un llamado a tener cuidado de algo importante. Es útil asemejar las emociones intensas a la fiebre. Como tener alta la temperatura corporal es desagradable, hacemos cualquier cosa para normalizarla. Pero en realidad el problema no es la fiebre ya ella indica la presencia de una infección en el cuerpo. La fiebre es una señal de que algo está mal. Al palparnos la frente y tomarnos la temperatura con un termómetro concluimos que se está desarrollando una infección en nuestro cuerpo, a la que debemos atender. De manera similar, cuando nuestras emociones están en su rango normal, confiamos en que reaccionarán apropiadamente. Como son automáticas no nos preocupamos ni pensamos en ellas. Sin embargo, cuando están fuera de su cauce normal (vea modelo n.º 2.3), nos llaman la atención y nos preguntamos qué nos quieren decir. Tratamos de entender su significado.

Entendiendo el significado de nuestras emociones[26]

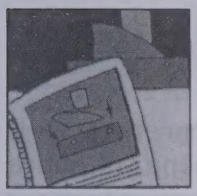
Las personas se expresan unas a otras sus emociones de manera diferente, pero el significado



Entienda y domine sus emociones

[26] Para una descripción más completa del significado de estas emociones y otras ver Richard S. Lazarus y Bernice N. Lazarus, *Passion and Reason, Making Sense of our Emotions* (New York: Oxford Press, 1994) y *The Emotional Hostage* por Leslie Cameron-Bandler y Michael Lebeau (San Rafael, California: FuturePace Inc. 1986)

de dichas emociones es similar. La gente expresa su enojo o ansiedad de manera diferente, dependiendo de su trasfondo cultural y familiar, sus experiencias pasadas y su condición física. Pero el significado de su enojo, por ejemplo, es siempre una demanda de algo que debe ser diferente. De manera similar, la gente expresa su ansiedad de manera diferente y se pone ansiosa por motivos diferentes. Pero la ansiedad es similar en toda la gente, las culturas y las situaciones, en el sentido de que indica que el individuo anticipa sucesos peligrosos que amenazan su identidad.



Modelo 8.1

Lo que significan las emociones y lo que nos indican

A continuación enumeramos varias emociones que suelen manifestarse después de sucesos de estrés severo y traumático. Las emociones hacen para usted el papel de consejero/a con el propósito de enriquecer su manera de pensar acerca de ellas y para que las use selectivamente en su trabajo.

Al lado de cada emoción enumerada indicamos:

- lo que indica la emoción, es decir, lo que significa
- el contexto en el que se desarrolla
- cómo se expresa
- cuál es su señal o propósito positivo – mayormente desconocido para la persona que la vive.

Enojo

- Indica la demanda de algún cambio, que algo sea diferente.
- Resulta de un contexto de ser desatendido o despreciado, donde el ego de la persona ha sido lastimado. El enojo dice: "Tú me has despreciado, me has rebajado a mí o a algo que me pertenece".
- Frecuentemente empieza con una demanda de un cambio en una situación externa o una persona. A veces dicha demanda es violenta. Otras veces el enojo es interno y se manifiesta en forma de resentimiento, amargura y depresión.
- Su señal o propósito positivo es que la persona busca restaurar su dignidad.

Envidia

- Indica una carencia injusta de lo que otros tienen.
- Ocurre en un contexto de comparación y competencia negativas con otras personas.
- Se expresa en un resentimiento ardiente, alegría cuando otros fallan o sufren alguna desgracia, un estado mental hostil que fácilmente se vuelve un ataque a los demás si la situación lo permite.
- Su señal o propósito positivo es mejorar la autoimagen perdida y poder ver su propia valor y dignidad. Es una señal de que hay algo que yo quiero y que puedo llegar a ser, y que ahora puedo pensar en cómo lograrlo.

Terror - miedo

- Indica un daño concreto y repentino a nuestro bienestar físico.
- Aparece en el contexto de una amenaza de daño físico o de muerte repentina.
- Es una emoción intensamente aguda que exige seguridad física. Normalmente es breve y nos lleva a una acción física inmediata.
- Su señal o parte positiva es velar por la seguridad física.

Vergüenza

- Indica un ideal que consideramos importante. Se desarrolla cuando nosotros, u otras personas, creemos que no alcanzamos el ideal que consideramos importante.
- Esta emoción se desarrolla en un contexto de críticas, rechazo y abandono. Ocurre cuando nuestra voz interna nos dice que hemos fallado, que no somos la persona que decimos ser y cómo quisiéramos ser conocidos por los demás.
- Se expresa en humillación, vergüenza y sentimiento de ridículo. Conduce al aislamiento o a disimular o esconder las fallas.
- Su señal o propósito positivo es el deseo de ser aceptados por los demás tal como somos.

Ansiedad

- Indica que presentimos que los sucesos peligrosos continuarán y que las amenazas nunca terminarán. Quiénes somos en este mundo, nuestro rol, nuestra persona y nuestra identidad emocional y espiritual está siendo amenazada. La ansiedad siempre mira hacia delante, es decir, que el suceso espantoso se repetirá.
- Surge del miedo y del terror del pasado cuando ha sucedido o se ha imaginado un daño físico.
- Se manifiesta con tensión muscular, imágenes de posibles amenazas futuras, reducción de opciones, relaciones interpersonales tensas y mucho más.
- Su señal o propósito positivo es encontrar maneras de estar firme emocional y espiritualmente y seguro en el futuro.

La ansiedad lleva al aislamiento.

Culpa

- Indica la transgresión de un estándar interno o de un código moral que se considera como parte de su propia escala de valores.
- Ocurre en un contexto donde el código moral ha sido transgredido. Esta infracción no necesariamente tiene que haber ocurrido recientemente, pero el individuo cree que ha sucedido

en algún momento. Este solo hecho ya evoca un sentimiento de culpa.

- Se expresa en profunda angustia, autocastigo, necesidad de expiación o autoculpabilidad.
- Su señal o propósito positivo es la afirmación de un código moral y encontrar perdón por transgredir el mismo.

Tristeza

- Indica la pérdida de algo o alguien importante y el deseo de reemplazar o llenar el vacío dejado por la pérdida.
- Ocurre en un contexto de pérdida, privación y cambio cuando añoramos cosas del pasado y tenemos la sensación de que no volverá a ser como era antes.
- Se puede expresar negando la pérdida, por el duelo que causa o por una desesperación y tristeza a causa de la misma.
- Su señal o propósito positivo es reconocer que el cambio y la pérdida es parte de la vida y que la estabilidad personal en medio de los cambios viene de las profundas anclas espirituales y con la aceptación del cambio.

Depresión

- Indica una pérdida (al igual que la tristeza), una sensación de nunca ser capaz de alcanzar los ideales o demandas de su propia vida. Es un sentimiento asociado a la renuncia de algo apreciado. Contiene sentimientos de enojo, desesperanza y desesperación.
- Ocurre en un contexto de fallas en la convivencia social o por una predisposición biológica. (Hay una diferencia entre la depresión biológica y la reactiva. La biológica se debe tratar con medicamentos; la reactiva con apoyo y consuelo social).
- Se expresa en un decaimiento de nuestro sistema físico y emocional. La persona se vuelve entumecida. Expresa enojo contra sí misma, ansiedad acerca de la vida y el sentimiento de culpa. La mirada se dirige hacia abajo y el cuerpo se vuelve letárgico, decaído.
- Su señal o propósito positivo es desprenderse de viejos ideales, exigencias y autoimágenes para que pueda ocurrir un nuevo desarrollo mental y espiritual.

Esperanza

- Indica un resultado que uno busca pero que todavía no se ha dado.
- Ocurre en un contexto de escuchar nuestra más profunda voz interna o de otras personas. Ocurre en un contexto de temer lo peor pero anhelar lo mejor.
- Se expresa en actitudes de optimismo a pesar de circunstancias desfavorables. A pesar de que todo causa miedo, se espera que las cosas resulten mejor.
- Su señal o propósito positivo es apuntar a un tiempo mejor y ser agradecido.

Fe

- Indica cosas que uno espera, la evidencia de cosas que todavía no se ven.
- Ocurre en un contexto de convicción interna de que el mundo es un lugar benévolo, de que a pesar de las circunstancias hay un Dios afectuoso que está presente.
- Se expresa en un estilo de vida confiado, continuo y consistente en relación con otras personas y en la convicción de estar viviendo en la presencia de un Ser superior.

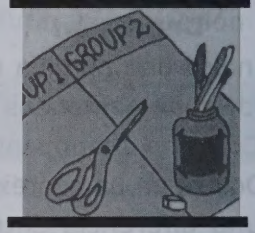
- Su señal o propósito positivo es encontrar fortaleza en una experiencia interna de confianza antes que en sucesos externos.

Amor

- Indica extenderse a uno mismo para el beneficio de otras personas.
- Ocurre en un contexto de reciprocidad como una amistad o un matrimonio, y en un contexto de dificultades cuando una parte escucha la voz interna de Dios y está dispuesta a correr riesgos.
- Se expresa en el cuidado de las demás personas, en relacionarse y tener comunión con otros.
- Su señal o propósito positivo es hacer posible que personas separadas se vuelvan a encontrar, que los quebrantados sean restaurados, que los heridos sean sanados; que cada uno se conozca realmente a sí mismo y a otras personas, y se vea como un ser creado con dignidad; y de que conozcan el amor de Dios.

Tema: Las emociones como señales[27]

Actividad/Ejercicio



8.7

Propósito:
Ayudar a los participantes a entender el significado de sus emociones.

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:
Como consejero/a puede introducir esta ejercicio de la siguiente manera:

"Las emociones pueden ser señales que le indican que algo requiere de su atención. Pueden mostrarle algo desagradable y que hasta puede ser doloroso escucharlo, pero que es importante para su bienestar. Deje que sus emociones le manifiesten las señales. Así usted tendrá la opción de tomar una decisión y no será su propio rehén".

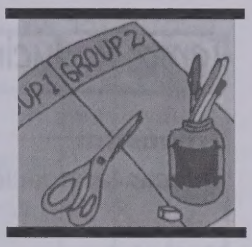
Paso No. 1
Pida a los participantes que identifiquen una emoción desagradable que hayan tenido recientemente.

Paso No. 2
Pídales que revivan esa emoción en el presente. Para hacerlo, pregúnteles dónde y cuándo sintieron esa emoción por última vez. De ser posible, hágales sentir lo que sintieron y ver dónde estuvieron cuando lo sintieron por última vez.

Paso No. 3
Haga que los participantes le atribuyan un color a ese sentimiento.

[27] Ver *The Emotional Hostage* by Cameron-Bandler y Lebeau para una descripción más detallada de este enfoque

Paso No. 4



Con paciencia, respeto y curiosidad haga que los participantes revisen su ser interior para ver qué señal o propósito positivo tiene. "¿Qué, dónde, con quién, y cómo debo hacerlo?"

Paso No. 5

Pida que los que participantes recuerden los momentos cuando evidenciaron las señales positivas de sus emociones. "Tomemos como ejemplo la soledad. ¿Cuándo tuvo el tipo de contacto con otra gente que le ayudó a satisfacer sus necesidades de soledad?"

Paso No. 6

Imagínese a usted mismo empezando en el futuro a cumplir el propósito emocional que tiene. "Tomemos como ejemplo la soledad. Imagínese a usted mismo en el futuro, iniciando el tipo de contactos que desea tener con la gente que ha anotado en el número 4".

Paso No. 7

Pida que los participantes compartan sus experiencias en plenaria.

Como ejemplo: Soledad

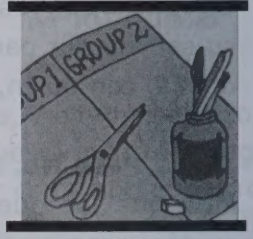
- Indica haber sido cortado de contactos determinados que usted considera importantes.
- La soledad puede ser vivida solo o estando con otros. Es el sentimiento de no estar en contacto de manera significativa con otras personas ni con uno mismo.
- Se expresa en un comportamiento falso o insincero, o por medio de la retirada de otras personas.
- *Su señal o propósito positivo es tener contacto de manera significativa con otras personas.*

Enfrentar cuidándonos físicamente

El estrés severo y traumático afecta nuestro bienestar físico. De manera similar, si no estamos bien físicamente, tenemos mucho menos posibilidades de enfrentar sucesos estresantes. Todos hemos experimentado el aumento del nivel de estrés cuando estamos hambrientos, cansados o cuando no hacemos ejercicio. En esta sección nos concentramos en maneras de incrementar nuestra habilidad de manejar el estrés tanto interno como externo al estar en mejores condiciones físicas. Solamente señalamos las áreas y hacemos algunas sugerencias para mostrar la importancia de una buena salud física con el fin de poder dominar los sucesos estresantes.

Tema: Reducir el estrés físico

Actividad/Ejercicio



8.8

Propósito:
Enfocar la atención de los participantes en su bienestar físico.

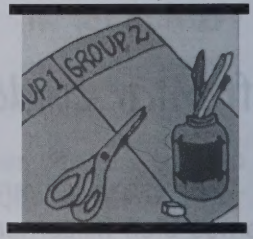
Materiales:
Papel, papelógrafo, marcadores, una copia de la hoja "Chequeo de Reductores del Estrés Físico".

Procedimiento:
- En plenaria pida a los participantes hacer una lista de cosas que reducen el estrés físico. Estas son cosas en las que ellos mismos pueden evaluarse y que fomentarán su bienestar físico.
- Anote la lista en el papelógrafo.
- Pida que los participantes se evalúen según su lista.
- Pídales que compartan maneras en que ellos se cuidan físicamente.

Opcional
- Pida que los participantes se evalúen según el siguiente cuestionario, encerrando los temas que desean.
- Provea una oportunidad para discutirlos en pequeños grupos, de manera que los demás pueden sugerir formas de hacer realidad estos cambios deseados.

Tema: Cuestionario de salud

Actividad/Ejercicio



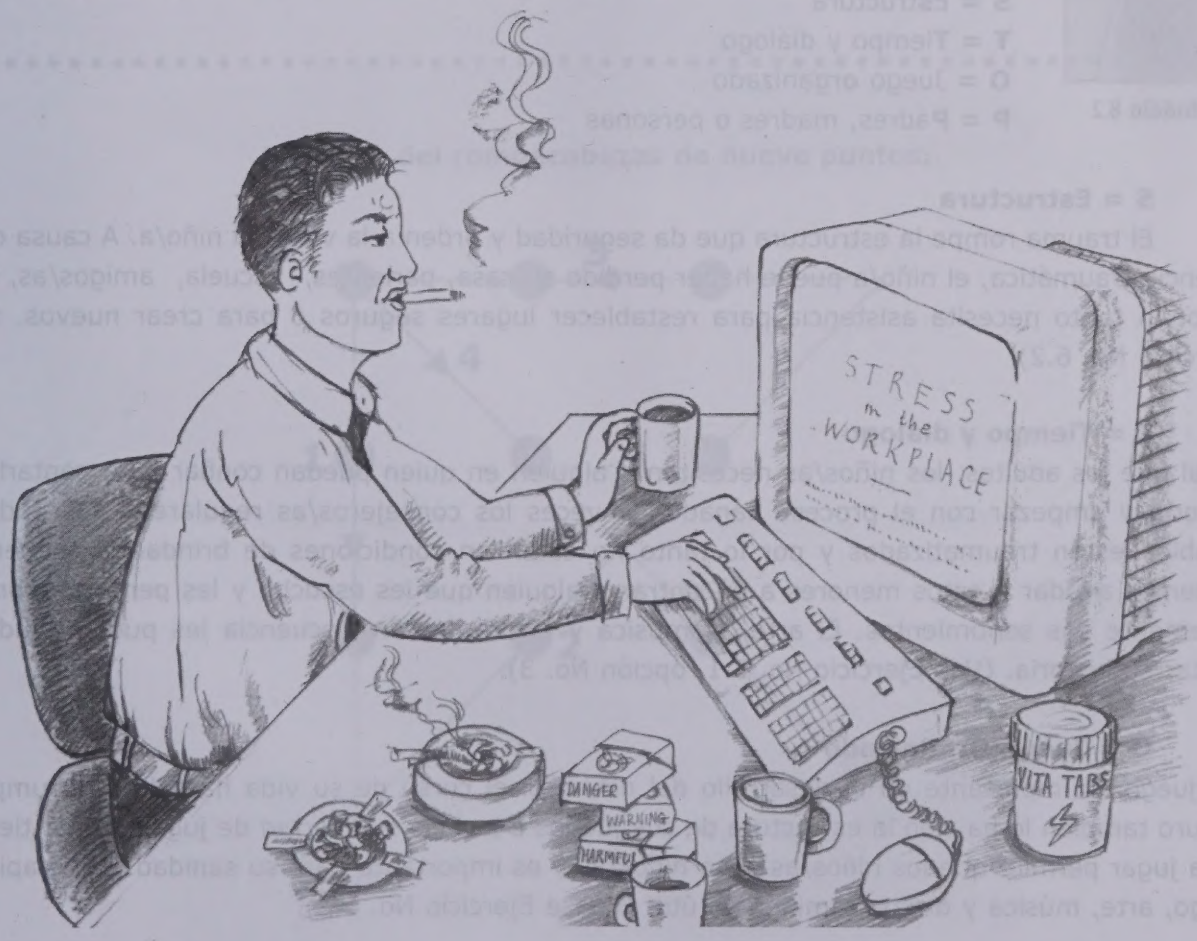
8.9

El siguiente es un cuestionario de salud adaptado de diferentes fuentes:

Las declaraciones dadas a continuación describen cómo usted encara su bienestar físico. Al lado de cada oración indique lo que hace **F**recuentemente, **A V**eces o **N**unca.

Usamos los símbolos "F" para frecuentemente, "AV" para a veces y "N" para nunca. Marque (√) lo que corresponde a su caso.

		F	AV	N
1.	Como por lo menos una comida caliente y balanceada por día.			
2.	Duermo por lo menos de siete a ocho horas cuatro noches por semana.			
3.	Hago ejercicio hasta transpirar por lo menos dos veces por semana.			
4.	Consumo menos de medio paquete de cigarrillos por día.			
5.	Consumo menos de cinco bebidas alcohólicas por semana.			
6.	Mi peso es apropiado con relación a mi estatura.			
7.	Tengo buena salud.			
8.	Me puedo relajar y divertir por lo menos una vez semanalmente.			
9.	Me tomo menos de tres tazas de café, té o bebidas frías por día.			
10.	Tomo tiempo para relajarme por lo menos una vez por día.			
11.	Agregue otros.			

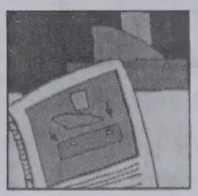


Algunos reductores de estrés son dañinos

Ayudando a los niños/as a enfrentar el estrés

La experiencia traumática puede incluir violencia, pérdida, separación y explotación. Con frecuencia no se le permite al niño/a ser niño/a después de que un suceso de estrés severo y traumático haya interrumpido su mundo. La vida interna, la familia y la comunidad del niño/a han sido rotas. Los niños/as, al igual que los adultos, responden de manera diferente al trauma. Pueden responder con comportamientos agresivos o regresivos, o pueden sufrir reacciones psicosomáticas.

El siguiente modelo ayuda a los niños/as a enfrentarse con sus vivencias. Los niños/as, al igual que los adultos, necesitan estar seguros, y en condiciones de hablar de su dolor. También necesitan tener acceso a recursos, restablecer relaciones y reafirmar su dignidad para poder ser sanados del trauma. El procedimiento "STOP"[28] puede ayudarnos a cuidar de los niños/as.



Modelo 8.2

El procedimiento "STOP"

S = E**s**tructura
T = **T**iempo y diálogo
O = Juego **o**rganizado
P = **P**adres, madres o personas

S = Estructura

El trauma rompe la estructura que da seguridad y orden a la vida del niño/a. A causa de la vivencia traumática, el niño/a puede haber perdido su casa, parientes, escuela, amigos/as, etc., y por lo tanto necesita asistencia para restablecer lugares seguros o para crear nuevos. (Vea Ejercicio No. 6.2).

T = Tiempo y diálogo

Igual que los adultos, los niños/as necesitan a alguien en quien puedan confiar para contarle su historia y empezar con el proceso sanador. A veces los consejeros/as regulares –sus padres– también están traumatizados y por lo tanto no están en condiciones de brindarles asistencia. Debemos ayudar a estos menores a encontrar a alguien que les escuche y les permita expresar libremente sus sentimientos. El arte, la música y el drama con frecuencia les puede ayudar a contar su historia. (Vea Ejercicio No. 5.1, opción No. 3).

O = Juego Organizado

El juego es importante en el desarrollo del niñ/a. Si el curso de su vida ha sido interrumpido, seguro también lo ha sido la estructura de sus juegos e incluso su libertad de jugar. Tomar tiempo para jugar permite que los niños/as sean niños/as y es importante para su sanidad. La terapia de juego, arte, música y drama también es útil. (Véase Ejercicio No. 6.2).

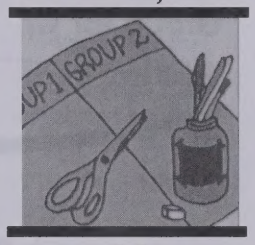
[28] Por sus siglas en inglés. La palabra "stop" significa parar. Para una descripción más completa de este modelo ver *Healing the Children of War, A handbook for ministry to children who have suffered Dep. Traumas*, editado por Phyllis Kilbourn (Monrovia, California: MARC, 1995)

P = Apoyo de Padres, Madres u otras Personas

El desarrollo de un niño/a puede ser obstaculizado seriamente por la separación de sus padres y de consejeros importantes. Como consejeros/as, necesitamos darles el apoyo de padres en su rol de cuidar a sus hijos/as como también encontrar a personas que puedan darles un amoroso cuidado si sus padres no están en condiciones de hacerlo.

Tema: Apoyo paternomaternal para niños/as

Actividad/Ejercicio



8.9

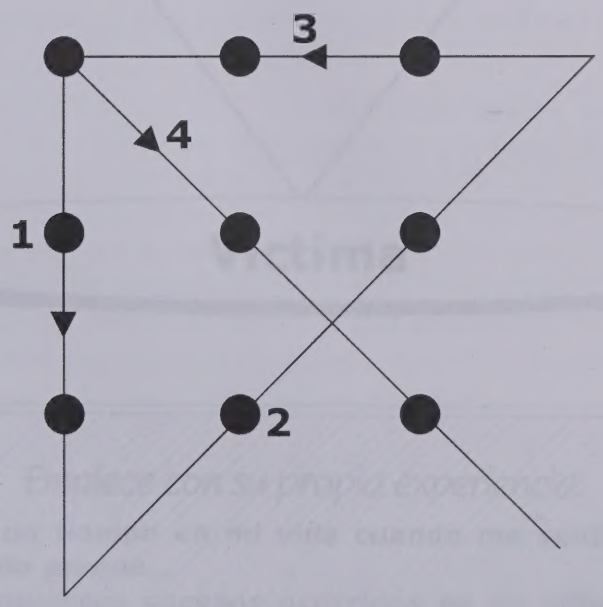
Propósito:

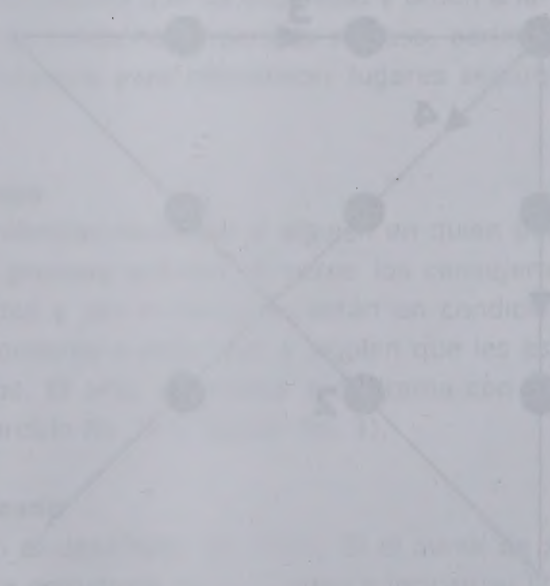
Invitar a los participantes a dialogar sobre maneras de respaldar a los padres.

Procedimiento:

Pida que los participantes dialoguen sobre maneras de respaldar a los padres/madres en el cuidado de sus hijos/as traumatizados.

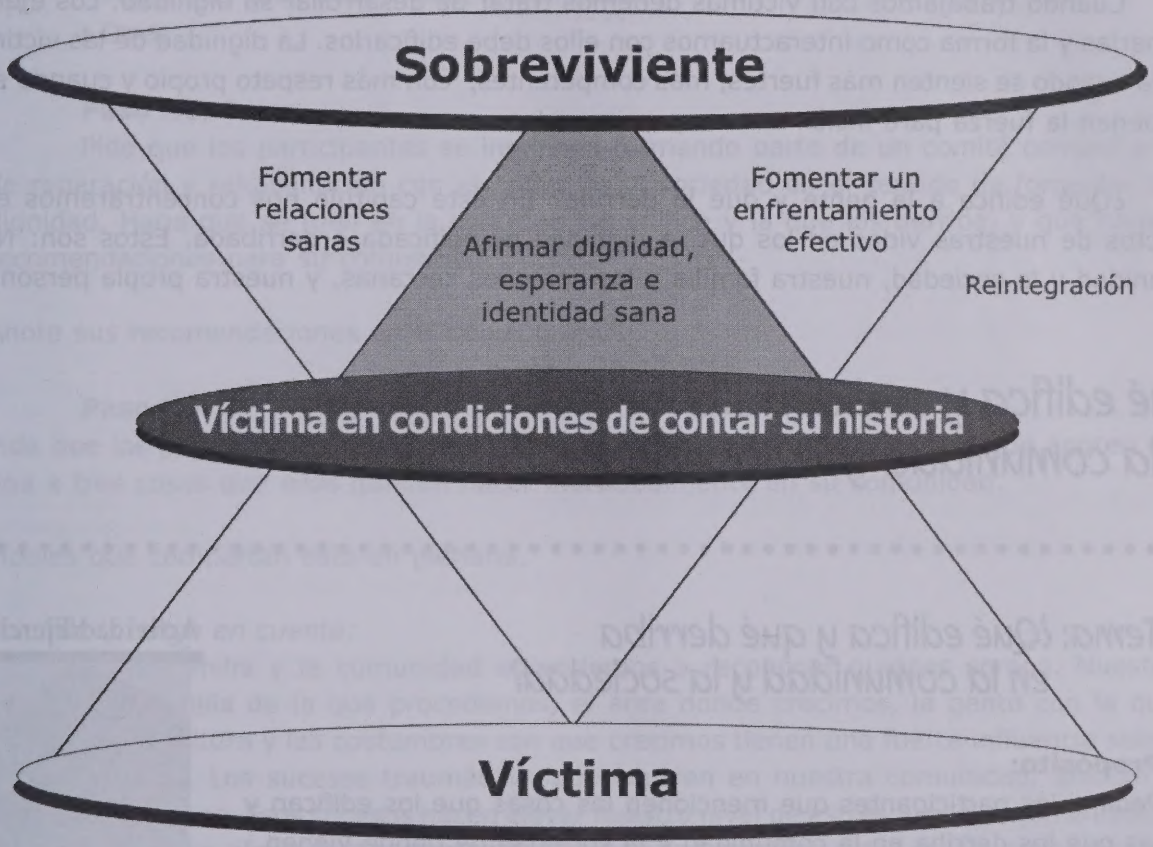
Solución del rompecabezas de nueve puntos:





CAPITULO 9

Afirmar la dignidad, la esperanza y la identidad sana del sobreviviente



Empiece con su propia experiencia:

Hubo un tiempo en mi vida cuando me sentí muy confiado porque...

Los siguientes sucesos ocurridos en mi niñez me edificaron...

Los siguientes sucesos me derribaron...

Puedo ayudar a una persona a encontrar dignidad de la siguiente manera...

La Importancia de fortalecer la dignidad

Nuestra vida se torna difícil cuando nuestro valor y dignidad han sido corroídos por sucesos de estrés normal y por insultos. El estrés severo y traumático destroza nuestra dignidad y auto-respeto. Nos suceden cosas que están más allá de nuestro control y llegamos a ser sus víctimas. Nuestra convicción de que podemos incidir se desvanece y nuestra fe en la vida es sacudida.

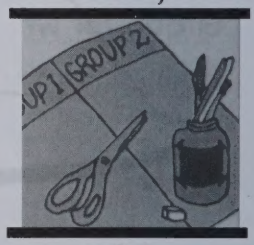
Cuando trabajamos con víctimas debemos tratar de desarrollar su dignidad. Los ejercicios, las charlas y la forma como interactuamos con ellos debe edificarlos. La dignidad de las víctimas se edifica cuando se sienten más fuertes, más competentes, con más respeto propio y cuando sienten que tienen la fuerza para incidir en sus propias vidas.

¿Qué edifica a la gente y qué la derriba? En este capítulo nos concentraremos en tres aspectos de nuestras vidas en los que la dignidad es edificada o derribada. Estos son: Nuestra comunidad y la sociedad, nuestra familia y las personas cercanas, y nuestra propia persona.

¿Qué edifica y qué derriba en la comunidad y la sociedad?

Tema: ¿Qué edifica y qué derriba en la comunidad y la sociedad?

Actividad/Ejercicio



9.1

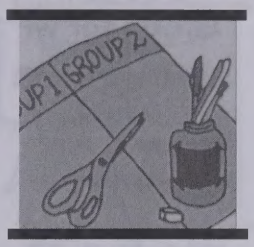
Propósito:
Pedir a los participantes que mencionen las cosas que los edifican y las que los derriba en la comunidad y la sociedad de donde vienen.

Materiales:
Papel, papelógrafo y marcadores.

Procedimiento:

Paso No. 1

- Formule en plenaria a los participantes esta pregunta general: "¿Qué han experimentado en su comunidad y sociedad que los edifica y que los derriba?" Pregúnteles, si es posible, por sucesos específicos, y pídales que describan maneras en que la comunidad o los sucesos los haya derribado o edificado.



- Escriba sus respuestas en dos hojas del papel.
- Si los participantes no expresan espontáneamente las siguientes áreas, guíelos a reflexionar en estos sucesos comunitarios:
  - Efectos del status socioeconómico
  - Servicios comunitarios disponibles y el tratamiento de los mismos.
  - Idiomas que se hablan fuera de la lengua materna
  - Cómo lo llama la gente en la comunidad
  - Medios de transporte disponibles
  - Pertenecer a un determinado grupo étnico
  - Otros.

Paso No. 2

Pida que los participantes se imaginen formando parte de un comité comunitario de reparación y rehabilitación con el poder de la sociedad en el sentido de fomentar su dignidad. Haga que se fijen en la lista que los edifica y la que los derriba, y que hagan recomendaciones para su comunidad.

Anote sus recomendaciones en el papelógrafo.

Paso No. 3

Pida que los participantes reflexionen sobre la lista de recomendaciones y que anoten de una a tres cosas que ellos quieren hacer individualmente en su comunidad.

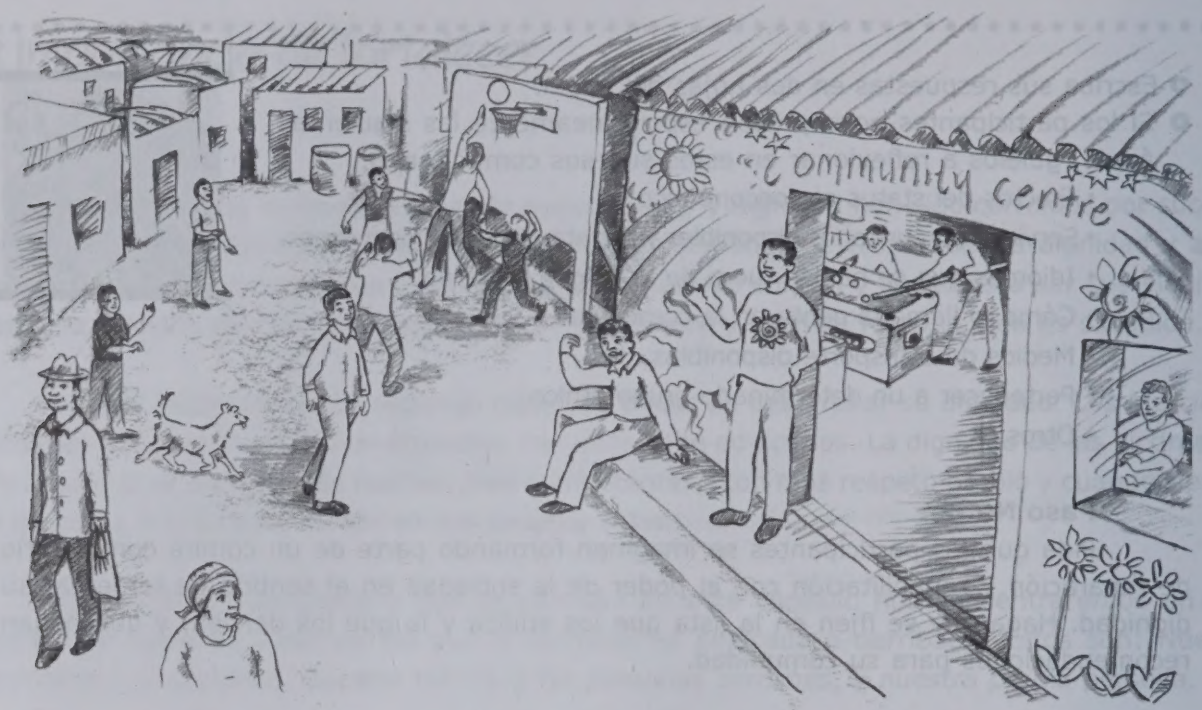
Pídales que compartan esto en plenaria.

Por favor, tenga en cuenta:

En la familia y la comunidad aprendemos a reconocer quiénes somos. Nuestro nombre, la familia de la que procedemos, el área donde crecimos, la gente con la que crecimos. La cultura y las costumbres con que crecimos tienen una fuerte influencia sobre quiénes somos. Los sucesos traumáticos que ocurren en nuestra comunidad, afectan a todas las personas. Esos sucesos hacen elevar nuestro nivel de estrés, y nos ponen ansiosos así no nos hayan afectado directamente. La ansiedad significa estar preocupados por lo que sucederá en el futuro con nuestra identidad y con nuestro status en el futuro. Lo que le afecta a un miembro de la comunidad les afecta a todos.

¿Qué edifica y qué derriba en la familia?

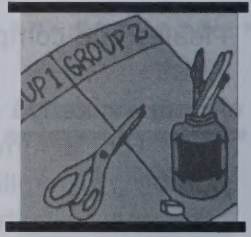
Nuestra dignidad se ve afectada también en gran manera por las experiencias familiares de nuestra niñez y por la familia de la que formamos parte en el presente. Tal como en el ejercicio dado anteriormente, pedimos que los participantes enumeren los sucesos o las actitudes que los han edificado y los que los han derribado en la familia.



Aprendemos a reconocer quiénes somos en la familia y la comunidad

Tema: ¿Qué edifica y qué derriba en la familia?

Actividad/Ejercicio



9.2

Propósito:
Invitar a los participantes a nombrar aquello que los edifica y lo qué los derriba en la familia de origen y la actual.

Materiales:
Papel, papelógrafo y marcadores.

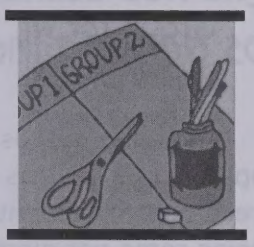
Procedimiento:

Paso No. 1

- Empiece formando pequeños grupos de tres o cuatro participantes.
- Provea a cada grupo dos hojas del papel, una para cada tema.
- Indique a los miembros de cada grupo hacer una lista de las cosas que los edifican y una de las que los derriban en sus familias de origen y las actuales.

Por favor, tenga e cuenta:
Dado que estos temas son personales, informe a los participantes de la protección

de su privacidad, denominada "encima de la línea/debajo de la línea", presentada en la Actividad/Ejercicio nº. 4.1.



Paso No. 2

Cuando hayan completado la lista, pídales que la compartan en la plenaria. Tome nota de las similitudes y las diferencias entre los grupos.

Si los participantes no mencionan espontáneamente los siguientes temas, pregúnteles acerca de ellos:

- El status que su familia tenía en la comunidad durante su niñez: status económico, prestigio social, sucesos particulares de honor o vergüenza.
- El rol propio de los participantes de las familias en las que crecieron: un status especial de honor o de vergüenza, una contribución especial que le dieron, privilegios y responsabilidades especiales (véase modelo n.º 3.1).
- El rol que cumplen en sus familias actuales, su status económico, social, relaciones entre hombres y mujeres, la dignidad que se le da a cada uno, privilegios y responsabilidades especiales.
- ¿Qué nombre tienen y cómo se sienten al usar el apellido de su familia? ¿Le edifica o le derriba?

Paso No. 3

Pida que los participantes reflexionen en la lista anterior y que anoten de una a tres cosas que harán en sus familias individualmente.

Por favor, tenga en cuenta:

Nuestra familia es crucial para nuestra identidad y nuestro sentido de dignidad y valor. Lo que le sucede a cada miembro de nuestras familias nos impacta íntimamente. Cuando ocurren sucesos de estrés y de trauma en nuestras familias, somos afectados profundamente aun si no estuvimos presentes en el suceso. El trauma puede venir de fuera de la familia, de la comunidad, como es el caso de robos, atracos, conflictos sociales o pérdida del trabajo. El estrés y el trauma también suelen venir de adentro de la familia, como la violación de mujeres o el maltrato de los hijos/as. Cualquiera que sea la fuente, los efectos se sienten fuertemente si los sucesos afectan a nuestra propia familia.

Hay quienes crecen sin familia. Cuando esto sucede tanto los padres como los hijos/as quedan sin consejeros significativos y estables. Los jóvenes de familias pobres son empujados hacia fuera porque son una carga económica para sus familias. Ellos pueden entrar a formar parte de pandillas para recuperar el sentido de pertenencia familiar. Toda persona necesita estar cerca de otras personas para cuidarse mutuamente. Como consejeros/as necesitamos ser especialmente sensibles al dolor que las víctimas sufren en sus familias.

¿Qué nos edifica y qué nos derriba individualmente?

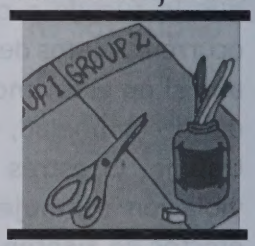
Aunque somos miembros de una comunidad y de una familia, todos tenemos nuestras propias características. Así como cada uno de nosotros tiene rasgos familiares, es decir, que podemos parecernos físicamente a otros miembros de nuestra familia, a la vez tenemos características propias como por ejemplo, nuestras huellas digitales que son diferentes de todas las de las demás personas. En esta sección examinaremos nuestros propios puntos de vista, acerca de lo que nos da dignidad personal y valor, y lo que nos derriba.

¿Qué lo edifica y qué lo derriba en la manera como interpreta los sucesos de su vida?

Nuestra dignidad y respeto propios no son afectados solamente por los hechos ocurridos en nuestras comunidades y en nuestras familias. Estos son mucho más afectados por la manera en que interpretamos los hechos. Interpretamos sucesos dándoles importancia y significado. Al ser disciplinado por padres cuando niño/a, usted puede haberse sentido dolido y rechazado. Más tarde puede haber interpretado nuevamente los hechos y haber dicho: "Ellos lo hicieron para mi propio bien. En aquel momento me dolió, pero ahora estoy agradecido/a por la disciplina que recibí". Al reinterpretar lo sucedido, probablemente se sintió mejor con respecto a usted mismo y a la vez sintió que su dignidad fue restaurada. En el siguiente ejercicio le guiaremos a reflexionar sobre los incidentes en su vida y la manera en que usted los interpreta.

Tema: Interpretaciones personales de sucesos significativos en mi vida

Actividad/Ejercicio



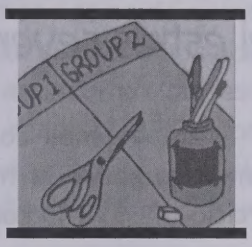
9.3

Propósito:
Invitar a los participantes a identificar ocho sucesos significativos de su vida.

Materiales:
Papel, papelógrafo y marcadores.

Por favor, tenga en cuenta:
Cada uno de nosotros ha vivido sucesos importantes que han contribuido para que llegáramos a ser el tipo de personas que somos. Estos pueden ser hechos que nos han sucedido o que nosotros mismos decidimos que nos sucedieran. Pueden ser conocidos o desconocidos por otras personas. Sabemos que de alguna manera son importantes para nosotros por los efectos que nos han causado.

Procedimiento:



Paso No. 1

- Forme grupos de cinco a seis personas y pida que cada participante tome una hoja de papel en blanco y trace en la parte superior una línea de lado a lado.
- Indíqueles que la línea representa su vida. El inicio es el momento de su nacimiento y el final el momento de su muerte.
- Deben marcar con una X dónde consideran estar en el presente. Por ejemplo:

_____X_____

(Dependiendo de cada persona la X puede estar hacia el final o hacia el principio de la línea).

- Pida que cada participante comparta su hoja con los demás del grupo y explique por qué puso la X donde la puso.

Opción:

- Pídales que se describan a si mismos con cinco palabras clave en el lugar donde pusieron la X.
- Pídales que usando los mismos términos expliquen cómo se ven dentro de cinco años. Por ejemplo, si alguien dice: "Actualmente me veo ambicioso, optimista, impaciente, aislado y solitario", podría describirse dentro de cinco años como menos o más ambicioso, menos o más optimista.

Paso No. 2

- Invite a los participantes a reflexionar en silencio acerca de ocho sucesos o decisiones importantes de su vida que han contribuido para ser lo que son hoy.
- Deles una hoja de papel para que la doblen en ocho partes iguales.
- Indíqueles que coloquen en cada cuadro cada uno de los ocho sucesos, colocándole la fecha o tiempo aproximado en que ocurrió, y si desean, que dibujen la experiencia o un símbolo que la represente.
- Deben indicar en cada cuadro lo que los edificó como personas y lo que los derribó.

Paso No. 3

- Pida que los participantes compartan en grupos pequeños las experiencias de aquellos hechos y las interpretaciones de cada uno. El grupo puede ayudarse mutuamente en la interpretación, si el participante lo desea.

Paso No. 4

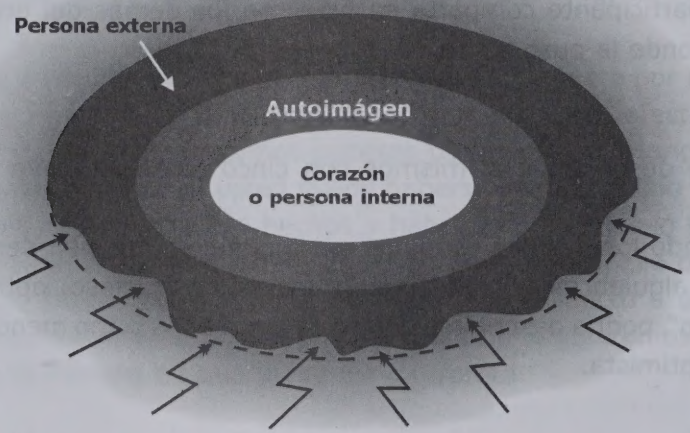
- Pregunte al grupo en la plenaria qué tipo de interpretaciones de los sucesos edificaron o derribaron a los participantes. Enumérelas en una hoja del papelógrafo.

Reafirmando la dignidad después del estrés severo y traumático

Empezamos con modelos de la persona y los efectos tanto del estrés normal como el traumático sobre la misma. Esto se presenta con el propósito de proveer el contexto para el ejercicio n.º 9.4, Reconectándose a la Dignidad del Pasado.

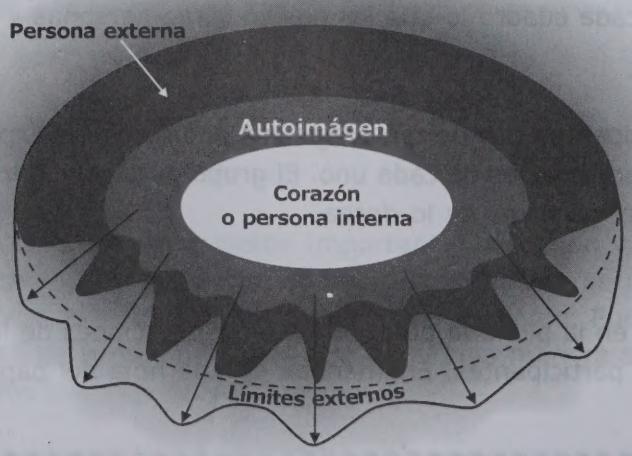
Las ofensas diarias, como comentarios desagradables, largas filas en los bancos, racismo, fallas automovilísticas, amenazas por teléfono, etc. producen estrés normal en nuestras vidas, el cual erosiona nuestros límites externos, pero deja intacta nuestra autoimagen y la persona interna.

Efectos del estrés normal



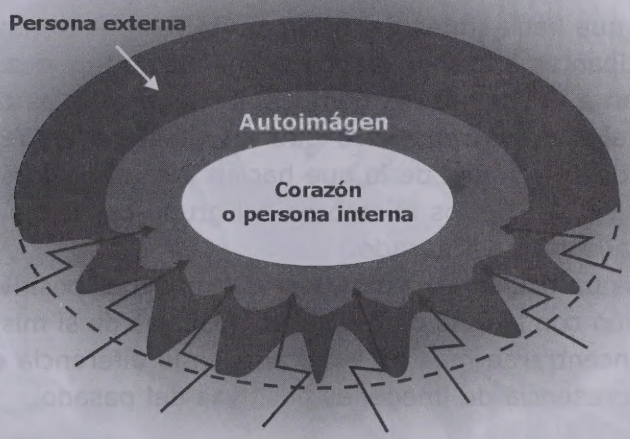
Si sabemos defendernos por cuenta propia de manera acertada y afirmamos nuestra dignidad, el estrés normal nos fortalece. Crecemos en fuerza y carácter, y nuestros límites externos se ensanchan y se fortalecen, como lo muestra el siguiente cuadro.

Nueva expansión de los límites después de encarar el estrés con éxito



Sin embargo, el estrés persistente, particularmente si es severo y traumático, penetra en lo más íntimo de nuestro ser. Afecta nuestra autoimagen, es decir, cómo pensamos acerca de nosotros mismos. Destruye nuestros marcos internos de pensamiento, ese mapa mental que tenemos acerca de quiénes somos y cómo funcionan las cosas, haciéndonos entumecer. Las víctimas del estrés severo y traumático tienen dificultades para mirar hacia adelante y para hacer planes o tomar iniciativas. El estrés traumático destruye las presuposiciones fundamentales acerca de la seguridad del mundo, el valor positivo de sí mismo y el orden significativo de la creación de Dios. Destruye la creencia de que uno "puede ser uno mismo" en relación con otros.

La gente puede sobrevivir los sucesos físicos del trauma, pero a la vez perder su fe en la comunidad y en la vida misma. Un veterano de la fuerza naval que apenas logró escapar de un ataque marítimo fue rescatado horas después de que todos los oficiales estaban a salvo. El hecho de sentirse abandonado en el agua fría y la falta de atención de los que finalmente le rescataron fue más traumático que el mismo ataque del enemigo, el sufrimiento físico dentro del agua fría o el terror de la muerte. La indiferencia de sus compañeros destruyó su fe en la gente. Su dignidad fue embestida. El trauma es una violación moral de la persona.



La gente traumatizada sufre daño en la estructura básica de sí misma. Pierde la confianza en sí misma, en los demás y en Dios. A causa de haber vivido la experiencia de la humillación y la impotencia, su autoestima queda por el piso

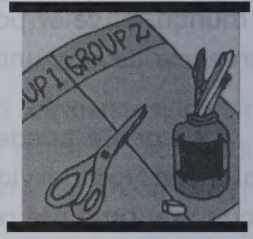
En la cruz, en medio de profundo sufrimiento físico, Jesús señaló la pérdida de su relación más importante; la que tenía con su Padre: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?"

Como consejeros/as tratamos de apoyar y animar a las víctimas para que puedan conseguir una base de respeto propio. El respeto a sí mismo y la dignidad crecen cuando las personas se relacionan significativamente. El estrés y el trauma nos aíslan, y el aislamiento lleva a la desesperación. La conexión lleva a la esperanza. Como consejeros/as debemos ayudar a la gente a contactarse mutuamente. De esta manera le damos esperanza. El auto-respeto y la dignidad crecen cuando la gente pertenece a algo mayor que ella misma, ya sea la familia, la comunidad o Dios. Como consejeros tratamos de conectar a la gente con algo o alguien mayor

que ella[29]. Esto puede incluir el arreglar de asuntos importantes con aquellos que han fallecido, con los ancestros, con los recuerdos o sus "sombras".

Tema: Reconectarse a la dignidad pasada

Actividad/Ejercicio



9.4

Propósito:
Invitar a los participantes a conectarse con la dignidad que tuvieron en el pasado, a ser íntegros, a estar concentrados en lo que son y a redescubrir a Dios, la fe y el sentido de la vida.

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:

Paso No. 1

Afirmar quién era y lo que hacía antes del trauma, en tiempos tranquilos y seguros.

- Instruya a los participantes a formar grupos pequeños de tres o cuatro personas.
- Pídales que describan a los demás los tiempos, los lugares y las circunstancias en las que vivían antes del suceso traumático que les afectó. Que recuerden solamente imágenes positivas de sí mismos, de lo que hacían y con quién estaban relacionados.
- Sin forzar o empujar, pida que los miembros del grupo por turno escuchen, inviten y evoquen imágenes positivas del pasado.
- Es importante que los participantes compartan sus imágenes positivas del pasado y que no hagan comparación con la falta de imágenes positivas de sí mismos en el presente. Si hacen esto se concentrarán más en la falta, y en la diferencia entre el pasado y el presente que en la presencia de imágenes positivas del pasado.

Paso No. 2

Afirmar cosas positivas que hice durante el suceso traumático.

- Pida que los participantes mencionen solamente las cosas positivas que hicieron durante el suceso traumático.

Por favor, tenga en cuenta:

En el tratamiento del método de distensión y de desahogue después de incidentes traumáticos en el capítulo 7, enfatizamos la importancia de reconocer conductas "normales" en situaciones anormales. En esta parte del ejercicio invitamos a las víctimas del trauma a describir su propia conducta durante el suceso traumático únicamente en términos positivos. Con frecuencia

[29] En su descripción de sus experiencias en un campo de concentración, Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Pocket Books, 1946) señala la conexión estrecha entre el estado mental del prisionero y su sobrevivencia. Las personas necesitan "algo" por lo cual vivir. La falta de propósito, fe en el futuro y esperanza afecta el sistema de defensas a la enfermedad. Con propósito y fe en "algo" o "alguien" mayor, pueden sanarse de casi cualquier dificultad.

se tiende a decir: "Si tan sólo..." para luego mencionar las cosas que no se hicieron.

- Pida que el grupo refuerce las cosas positivas que se hicieron.

Paso No. 3

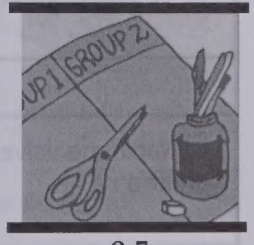
Afirmar cosas positivas que hice después del suceso traumático.

- En los mismos grupos pequeños pida que los participantes describan únicamente las cosas positivas que han hecho a partir del suceso traumático hasta el presente.
- Invítelos a que compartan el significado que han dado de a los sucesos, la espiritualidad que han descubierto, aspectos de sí mismos que han encontrado y que no sabían que tenían, tales como: amigos/as que han encontrado y con quienes nunca hubieran hecho amistad, lecciones que han aprendido acerca de la vida.
- En la plenaria pregunte al grupo entero qué tanto pudieron mantenerse con los pensamientos positivos sin ir a las imágenes negativas.

Recordar las fuerzas que usted sacó en medio del suceso traumático.

Tema: Creencias, actitudes, pensamientos que destruyen o construyen la dignidad

Actividad/Ejercicio



9.5

Propósito:

Animar a los participantes a distinguir entre creencias, actitudes y pensamientos que destruyen y construyen la dignidad.

Materiales:
Fotocopias de la lista dada a continuación:

Procedimiento:
A continuación se encuentra una lista de declaraciones negativas que la gente suele hacer con respecto a sí misma después del estrés severo y traumático, y algunas declaraciones alternativas.

- Pida que los participantes agreguen a la lista por lo menos una declaración negativa y una positiva.
- Pídales que las compartan en la plenaria con el grupo grande.

Creencias/actitudes/pensamientos que destruyen la dignidad	Creencias/actitudes/pensamientos que acrecientan la dignidad
Sentirse impotente vs. Capaz	
1. Los fuertes pueden hacer lo que quieran.	1. No puedo cambiar todas las cosas pero me esforzaré para cambiar lo que puedo cambiar.
2. No podré salir adelante.	2. He sobrevivido los incidentes y puedo hacer cambios en mi vida. Correré los riesgos que sea necesario correr.
3. Alguien debe rescatarme.	3. Necesito ayuda pero puedo iniciar mi propia supervivencia.
Desesperanza vs. Encontrar sentido en la vida	
4. Mis aspiraciones, esperanzas y sueños han muerto.	4. Puedo separarme de los hechos y, con la ayuda de mis amigos, volver a tener sueños y esperanzas.
Sentirse indigno vs. Sentirse digno	
5. Debo ser un miserable, dado que el victimario dijo.	5. Soy un hijo/a digno de Dios.
6. Mi único valor es ser un objeto sexual.	6. Hay otro aspecto en mi vida. Soy una persona con dignidad dada por Dios.
7. Yo causé las acciones del victimario.	7. Lo que hizo el victimario está mal. Él tendrá que rendir cuentas por sus acciones.
Sentirse indigno de ser amado vs. Digno de ser amado	
8. Nadie me volverá a amar ni yo podré amar a nadie.	8. Puedo aprender a amar nuevamente y voy a empezar conmigo mismo. Quiero amarme y cuidarme.

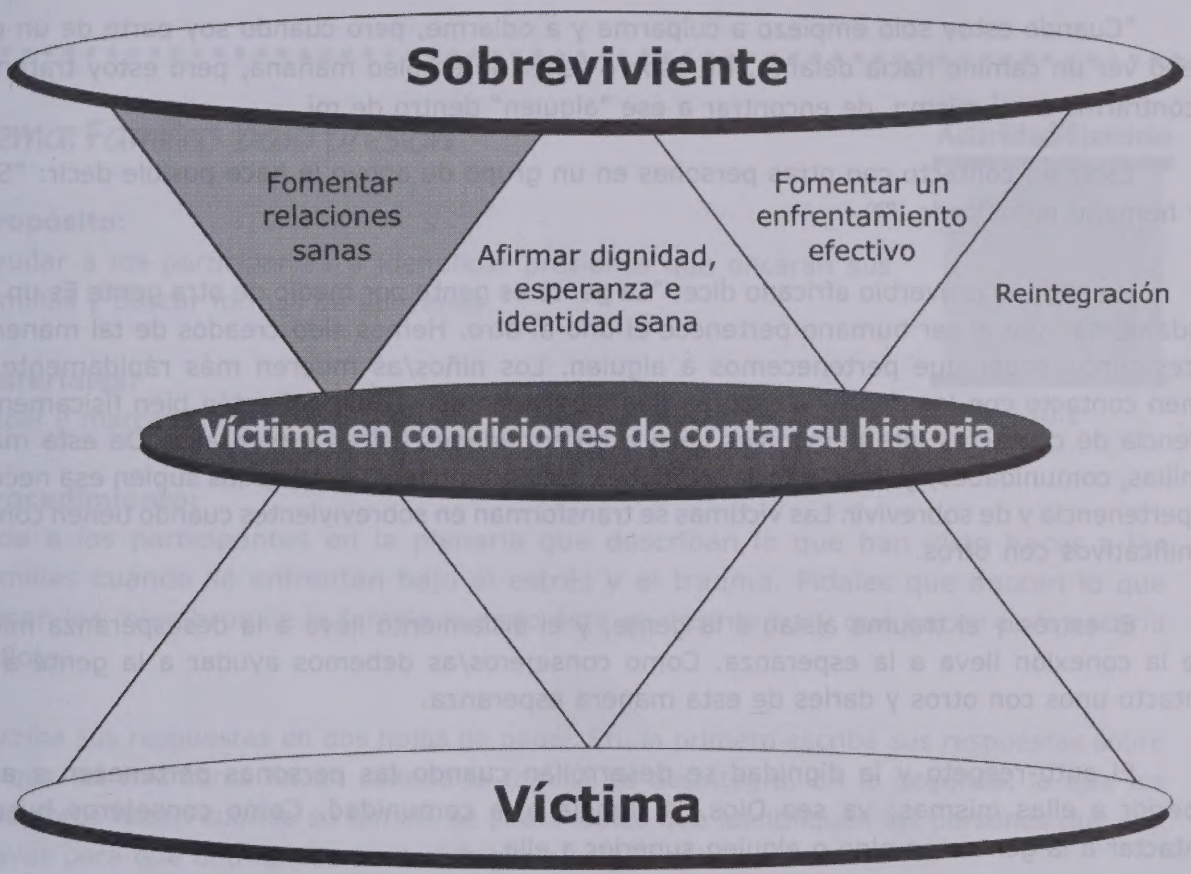
El estrés severo y traumático despoja a la gente de muchas cosas. Frecuentemente le roba todas aquellas cosas alrededor de los cuales ha creado su identidad. Un clérigo negro de Sudáfrica reportó que cuando era un joven de 20 años había tenido un buen trabajo, pero poco respeto hacia sí mismo. Los fines de semana se emborrachaba y frecuentemente pasaba la noche en la calle. Una noche en el año 1976 la policía del Apartheid lo encontró, lo golpeó y le rompió los dientes delanteros y lo dejó tirado para que muriera allí. Pero se recuperó físicamente, y además recobró su sobriedad. Consideró esto como el punto de mayor cambio en su vida. Dejó su trabajo y se fue a un seminario, dedicando su vida al servicio de otras personas, lo que ha hecho desde entonces. El significado que él dio a los hechos fue que aunque la policía había actuado cruel e inhumanamente, él había sido responsable de la situación por haber estado borracho. Ahora piensa en aquellos hechos con gratitud por los cambios que han sucedido en su vida desde entonces.

Cuando la gente se traslada de la posición de víctima a la de sobreviviente, deja de estar poseída por los sucesos traumáticos. Se da cuenta de que tienen a Dios y a ellos mismos. Cuando se les quita todo, les queda sólo lo que realmente importa. Frecuentemente eso se expresa en una simple declaración como: "Sé que tengo que encargarme de mi propia vida. Nadie más lo hará". La tarea entonces es llegar a ser la persona que uno realmente quiere ser.

La fe sana.

CAPITULO 10

Fomentar relaciones sanas



Empiece con su propia experiencia:

Las relaciones que más valoro son...
La persona que busco cuando tengo problemas es...
Mis relaciones en la comunidad generalmente son...
Si pudiera, cambiaría mis relaciones por...

La importancia de reconectarse con otros

Un hombre de 30 años de edad de Durban, Sudáfrica, es sobreviviente de la violencia, la pobreza y el desempleo. Pero él es más que eso. Es miembro de un grupo de apoyo a sobrevivientes. Él dijo:

"Cuando estoy solo empiezo a culparme y a odiarme, pero cuando soy parte de un grupo, puedo ver un camino hacia delante. No espero tener un empleo mañana, pero estoy tratando de encontrarme a mí mismo, de encontrar a ese "alguien" dentro de mí.

Estar en contacto con otras personas en un grupo de apoyo le hace posible decir: "Soy un ser humano dignificado..."[30]

Un antiguo proverbio africano dice: "La gente es gente por medio de otra gente Es un hecho fundamental que el ser humano pertenece el uno al otro. Hemos sido creados de tal manera que necesitamos saber que pertenecemos a alguien. Los niños/as mueren más rápidamente si no tienen contacto con los padres o madres que los cuidan con amor, así estén bien físicamente. La carencia de contactos interpersonales lleva a enfermedades físicas y mentales. De esta manera, familias, comunidades, grupos eclesiales, clubes sociales y hasta las pandillas suplen esa necesidad de pertenencia y de sobrevivir. Las víctimas se transforman en sobrevivientes cuando tienen contactos significativos con otros.

El estrés y el trauma aíslan a la gente, y el aislamiento lleva a la desesperanza mientras que la conexión lleva a la esperanza. Como consejeros/as debemos ayudar a la gente a tener contacto unos con otros y darles de esta manera esperanza.

El auto-respeto y la dignidad se desarrollan cuando las personas pertenecen a alguien superior a ellas mismas; ya sea Dios, la familia o la comunidad. Como consejeros buscamos contactar a la gente con algo o alguien superior a ella.

Reconectándose con la familia

La ruptura provocada por el estrés y el trauma dentro de una familia viene tanto de fuera como de dentro de la familia. De afuera como la violencia comunitaria, por ejemplo, los ataques y los conflictos sociales, la pérdida del trabajo y los desastres naturales como la inundaciones. El estrés y la tensión viene desde dentro de una familia cuando los padres o madres abusan de sus hijos/as, cuando hay conflictos entre la pareja o cuando los jóvenes no respetan las reglas y tradiciones familiares.

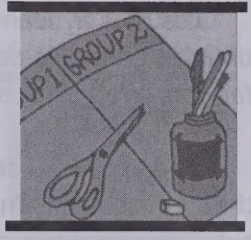
[1] Citado en Anne McKay, *Recovery*, Vol#1, No.5.

Cuando hay estrés o trauma las familias, o salen a flote juntas o se desintegran

Cuando familias se encuentra bajo la presión ya sea desde adentro o desde afuera, o salen a flote juntas apoyándose o se desintegran, yéndose cada uno por su lado. La mayoría de las familias experimentan una de las dos cosas.

Tema: Familias bajo presión

Actividad/Ejercicio



10.1

Propósito:
Ayudar a los participantes a identificar presiones que encaran sus familias y buscar formas de apoyarlas.

Materiales:
Papel y marcadores.

Procedimiento:
Pida a los participantes en la plenaria que describan lo que han visto hacer a las familias cuando se enfrentan bajo el estrés y el trauma. Pídales que anoten lo que hacen los miembros de la familia cuando ésta se desintegra y qué hacen para sacarla a flote.

Escriba sus respuestas en dos hojas de papel. En la primera escriba sus respuestas sobre lo que los miembros hacen cuando la familia se desintegra. En la segunda, lo que los miembros hacen cuando su familia se une. Pídales que identifiquen las personas que son claves para que una familia se desintegre o salga adelante.

Pídales que reflexionen en silencio acerca de qué podrían hacer y qué no podrían hacer para animar su propia familia a unirse.

Sin forzar a ninguno invite a los participantes a compartir esas reflexiones privadas en la plenaria si desean hacerlo. Cuando los participantes mencionen cosas que pueden hacer para unir a su propia familia, pregúnteles qué pasos concretos darán y hasta qué punto están comprometidos a hacerlo.

Después de este ejercicio usted podría presentar la siguiente información acerca de los ritos familiares e invitar a un diálogo sobre las maneras en que los participantes pueden ayudar a restablecer conexiones a través de los mismos.

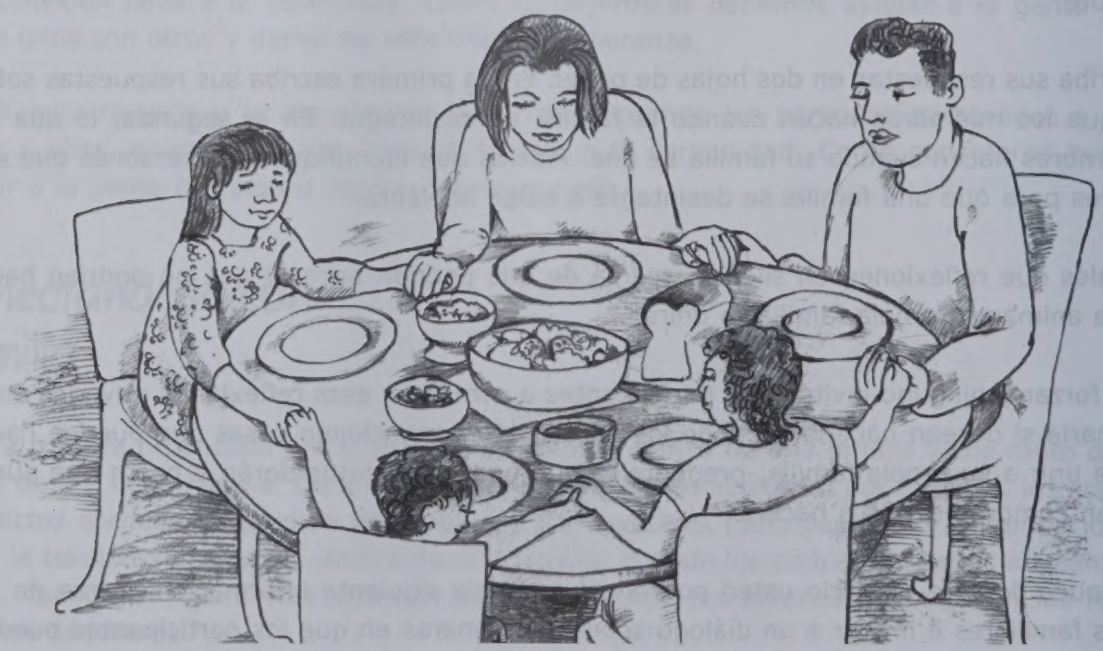
Los ritos familiares pueden unir nuevamente a los miembros de la familia después del estrés y del trauma[31]

Todas las familias tienen ritos. Un rito es la manera usual como hacemos algo. Una familia puede decir: "Cuando vamos a comer, casi siempre nos sentamos juntos y esperamos hasta que papá haya orado. Otra familia puede decir: "Cuando vamos a comer, cada uno come cuando tiene hambre, de modo que cada cual come solo. Pero cuando nos sobreviene una tragedia o alguien en la familia está dolido, todos nos reunimos para compartir su dolor y llorar juntos". Las familias tienen diferentes ritos para comer. También tienen diferentes maneras de celebrar las fiestas de cumpleaños, las bodas, los funerales, los triunfos, las graduaciones, etc.

Los ritos ayudan a los miembros de la familia a conectarse emocionalmente. Proveen un sentido de continuidad en medio de los cambios, particularmente después de tragedias y traumas. La manera en que las familias celebran ocasiones especiales puede ser diferente, pero el rito en sí une a las familias.

Cada familia, desde su cultura, tiene formas particulares de celebrar ocasiones importantes. Muchas veces hay símbolos que tienen un significado especial en estos eventos tales como: ropa, comida, canciones y actividades especiales que generan una sensación familiar. Dichos símbolos nos conectan con gente del pasado. A veces su naturaleza es religiosa. Siempre permiten la expresión de emociones y conexiones. Son formas familiares de hacer cosas con otras personas que nos conectan entre sí y con el pasado.

El estrés y el trauma interrumpen los ritos familiares desconectando así a cada miembro de los demás. El siguiente relato es un ejemplo de desconexión y reconexión a través de ritos familiares.

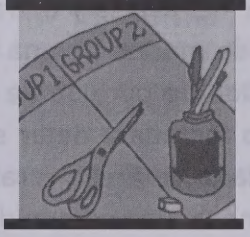


[31] Ver *Rituals for Our Times, Celebrating Healing and Changing our Lives and Our Relationships,* por Evan Imber-Black y Janine Roberts, (New York: HarperPerrennial, 1993)

Cuando el esposo decidió divorciarse de su esposa después de 25 años de matrimonio, ella quedó devastada. Era el peor momento: una semana antes de la Navidad, y en el pasado los dos siempre habían armado el árbol de Navidad. Con el anuncio del divorcio ella pensó no tener árbol de Navidad ese año. Su consejero la escuchó por largo tiempo y la dejó expresar sus sentimientos de desesperación. Después de pasar un tiempo de reflexión y aliento, decidió conseguir un árbol "a pesar de" las acciones de su esposo. Lo hizo por sus dos hijos adultos y por ella misma como un símbolo de su determinación de seguir adelante con su vida a pesar del trauma y para mantener a su familia unida. Aunque ya no era lo mismo, ella se reconectó con su pasado y proveyó a sus hijos una oportunidad de reconectarse también. Los ritos y símbolos pueden proveer tanto la recuperación como la reintegración.

Tema: Sus ritos familiares

Actividad/Ejercicio



10.2

Propósito:
Animar a los participantes a apreciar la importancia de los ritos familiares.

Materiales:
Papel y lápiz o lapicero.

Procedimiento:
- Guíe a los participantes a una reflexión individual acerca de los ritos en sus familias.
- Cuando hayan notado la manera en que expresan sus ritos familiares, pregúnteles qué les gustaría añadir a sus ritos familiares para lograr una mayor conexión emocional con los demás miembros de su familia.

Ritos de celebración	Los ritos que nuestra familia tiene en estas ocasiones. Uso de símbolos especiales.	Lo que quisiera agregar a los ritos para estas ocasiones.
Cómo nos saludamos el uno al otro		
Cómo nos despedimos el uno del otro		
Cómo celebramos momentos de alegría		
Cómo expresamos el dolor o pena		
Cómo celebramos fechas especiales de la familia.		
Cómo celebramos los días festivos		
Otros		

- Pida que los participantes compartan sus ritos familiares y los símbolos que utilizan en las diversas ocasiones y cómo éstos sirven como vínculo entre la gente. Pídales que compartan aquello que quisieran agregar o cambiar.

Reconectándose con la cultura y la comunidad

El estrés y el trauma nos desconectan de la cultura y de la comunidad. Los inmigrantes que se mudan de una comunidad y cultura a otra, frecuentemente experimentan un profundo sentido de pérdida de las costumbres de su patria. De manera similar, cuando la gente se ha visto forzada a dejar su comunidad, siente también esta pérdida y un vacío. Mucha gente se traslada de áreas rurales a centros urbanos en busca de trabajo y oportunidades, pero echan de menos las comunidades de donde provienen. Vivir en tierra ajena no es lo mismo que vivir en su propia tierra, donde uno puede sembrar algo. A veces la comida adecuada escasea y en lugar de ver caras familiares nos encontramos con extraños. El desafío clave es cómo mantenerse conectado con el lugar de procedencia y, a la vez, contactarse con el nuevo mundo a su alrededor.

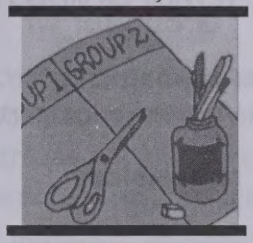
Involucrándose socialmente en lugar de aislarse

Una mujer de 38 años se había mudado de Transkei a Durban 15 años atrás buscando una vida mejor. Dejó a su familia y consiguió un trabajo en la Universidad de Durban. Como la relación con su amigo especial no funcionó, se sintió herida. Hacía su trabajo muy bien, pero debido a que cada vez desconfiaba más y más de la gente dejó de asistir a la iglesia. Ella decía: "Uno nunca puede saber quién de ellos pertenece a un partido político particular". Sostenía que adoraba a Dios viendo programas por televisión. A pesar de que tenía muchos dones para trabajar en diferentes áreas, no los utilizaba. Nunca salía de su casa y aun en su trabajo formaba una barrera a su alrededor para evitar un contacto demasiado cercano con la gente.

A veces la gente le echa la culpa de su miseria a otras personas que están sufriendo igual que ella alegando que es por causa sus diferencias étnicas o sociales.

Tema: Superando barreras para involucrarse socialmente

Actividad/Ejercicio



10.3

Propósito:

Dirigir la atención de los participantes hacia las barreras que les impiden involucrarse socialmente y a las maneras de superarlas.

Materiales:

Papel y marcadores.

Procedimiento:

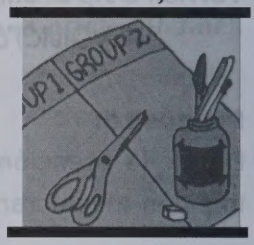
- En la sesión plenaria, lea la historia que vimos anteriormente de la víctima de estrés y trauma. Note que no conocemos los detalles exactos del origen del trauma a pesar de que vemos los efectos. Revise con el grupo si han visto esto en otra gente y si se aplica a ellos mismos.
- Todavía en la plenaria, pida a los participantes a enumerar barreras que impiden el involucramiento social. Escríbalos en el papelógrafo.
- Pídales que formen grupos de a tres o cuatro personas.
- Pídales que revisen la lista de barreras y pregúnteles:
  - ¿Qué tipo de contacto social quisiera tener pero que no tiene actualmente?
  - ¿Qué barrera de la lista describe su situación? ¿Qué le impide superarlo?
  - Pídales que compartan sus respuestas.
- En la plenaria pregúnteles qué han aprendido de este ejercicio.

Encontrando grupos de apoyo para sobrevivientes

Las víctimas de estrés y trauma que llegan a ser sobrevivientes, deben tener el apoyo de otra gente para superarlo. Como en el ejemplo del hombre de 30 años descrito al inicio de este capítulo, nos necesitamos el uno al otro para sobrevivir. Cuando por alguna razón nuestras familias no están disponibles ni las fuentes tradicionales de soporte en la comunidad, entonces necesitamos encontrar a otros grupos de apoyo como sucedió con aquel hombre. En el ejercicio No. 6.2 le habíamos indicado hacer, como consejero/a, un listado de recursos básicos para las víctimas en la comunidad donde usted vive. En el siguiente ejercicio usted puede pedir que los participantes de su grupo agreguen más datos a su lista de grupos de apoyo.

Tema: Grupos locales de apoyo

Actividad/Ejercicio



10.4

Propósito:
Vincular a los participantes necesitados a los grupos de apoyo.

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:
En la plenaria pida que los participantes propongan una lluvia de ideas, posibles grupos de apoyo, y que den referencias para los que quieran vincularse.

Los grupos de sobrevivientes tienen efectos sanadores.

Habilidades que ayudan a reconectar la familia y la comunidad

Hay varias destrezas sociales muy importantes que ayudan a las víctimas a reconectarse con otras personas y a transformarse en sobrevivientes. Destreza es la habilidad de hacer algo. Destreza social es la habilidad de hacer algo con otra gente. Hay varias destrezas sociales que les permiten a las víctimas del estrés severo y traumático volver a contactarse con grupos de la comunidad y con miembros de la familia. Estas destrezas se describen más adelante. Después de cada descripción hay una ejercicio que concentra la atención del participante en su propia habilidad de ponerla en práctica.

Algunas personas tienen destrezas negativas que utilizan para subvalorar otros, con el fin de humillarlos y despreciarlos. Estas pueden ser destrezas que han practicado por varios años. Las destrezas sociales descritas más adelante están basadas en el respeto y la dignidad. Todas están basadas en el sentido personal de dignidad de cada participante y han sido diseñadas para incrementar la dignidad de la otra persona involucrada y para reconectar la gente con otras personas en lugar de desconectarla.

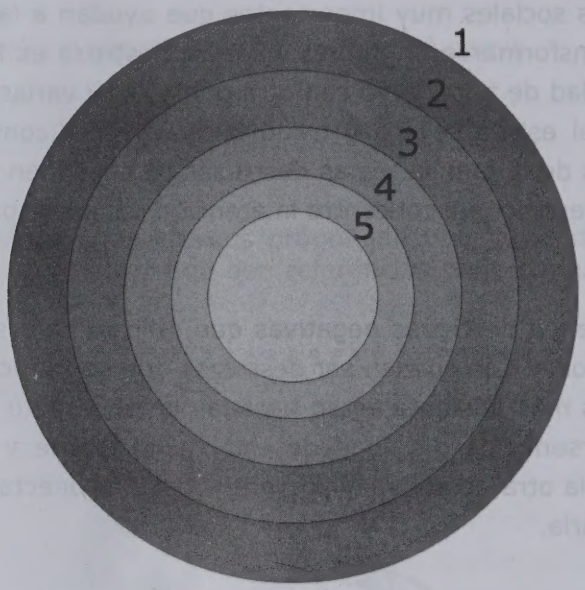
La destreza de confiar apropiadamente

El estrés severo y traumático interrumpe la sensibilidad de la persona para saber en quién confiar y en quién no. La primera reacción a la experiencia traumática es la de apartarse y no confiar más en nadie. Algunos se enredan en esta etapa, como vimos en el ejemplo de la mujer que sólo se iba a su trabajo y veía televisión. Sin embargo, las víctimas que rechazan esta conducta aislante y buscan el contacto con otras personas llegan a ser sobrevivientes. Cuando esto sucede, es importante que ellos aprendan a confiar apropiadamente.

Desde muy temprana edad aprendemos a confiar más en unas personas que en otras. Hasta los 9 o 10 meses un pequeño niño va a los brazos de cualquier persona que le brinda cuidado. Pero después de esa edad se vuelve más indeciso para ir a cualquier persona. Normalmente quiere estar solamente con su madre u otra persona de su núcleo íntimo de personas. Intuitivamente el niño sabe que hay niveles apropiados de confianza.

Cuando el niño crece, le enseñamos a no confiar en extraños. Lo hacemos para la protección del niño, para que no le suceda nada. Si un tío o un miembro de la familia ha abusado sexualmente a otros niños les enseñamos a nuestros hijos/as a cuidarse de tales personas. Les enseñamos niveles apropiados de confianza. En el nivel 1 podemos compartir solamente cosas generales con otra gente. En el nivel 2 podemos compartir más pero ciertamente no lo que haríamos con un amigo cercano en el nivel 3 o un compañero íntimo en el nivel 4. En el nivel 5 guardamos sólo ciertas cosas privadas hasta que llegue el lugar y el tiempo correctos para compartirlas con una persona

de nuestra confianza. Lo importante para la víctima en proceso de volverse sobreviviente, es que hay diferentes niveles apropiados. No todo se puede compartir con todas las personas. Pero tampoco debemos guardar en secreto todo de todo el mundo.

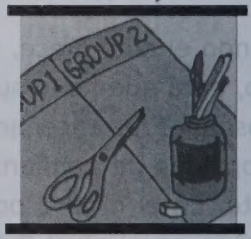


No hay directrices para decir cuánto se puede confiar en cada persona. Las culturas, las familias y los individuos tienen diferentes parámetros y estilos frente a cuánto se comparte. A veces puede suceder que con la cabeza decimos que está bien confiar en determinada persona, pero en nuestro corazón sabemos que no lo debemos hacer. Esa guía interna no funciona correctamente en las víctimas de estrés severo y traumático porque ha sido distorsionada por los sucesos. Ellos necesitan que su cabeza y su corazón vuelvan a trabajar juntos. También necesitan que la comunidad les sirva de referencia para poder confiar apropiadamente como sobrevivientes. Unir a nuestra cabeza con nuestro corazón es un proceso y una tarea de por vida para todos nosotros.

Aprendemos a confiar apropiadamente al verificar con otras personas en quienes ya confiamos. Edificamos sobre una base y de ahí expandimos nuestra habilidad.

Tema: Niveles de confianza

Actividad/Ejercicio



10.5

Propósito:
Ayudar a los participantes a identificar niveles apropiados de confianza.

Materiales:
Papel y lápiz o lapicero.

Procedimiento:

- Pida a los participantes dibujar individualmente los círculos de confianza.
- Pídales que identifiquen una o dos personas que ellos relacionarían con cada uno de los cinco niveles.
- Pregúnteles qué criterios utilizaron para decidir en qué nivel de confianza ubicar a esas personas. ¿Es por un comentario, su aspecto o un sentimiento interno? ¿En qué está basado ese sentimiento interno?
- Pida a los participantes notar cuándo estuvieron en condiciones de mover a esas personas de un nivel a otro. ¿Qué los permite correr el riesgo de moverlos a un nivel más íntimo?
- Pídales que recuerden el momento cuando han movido a alguien de un nivel más cercano a uno más alejado. ¿Qué causó ese movimiento y cómo se sintieron? ¿Qué emociones acompañaron ese movimiento?
- Pídales compartir con el grupo completo lo que han aprendido.

La destreza de la asertividad en la relación interpersonal[32]

En las primeras etapas de la recuperación, las víctimas del estrés severo y traumático se reagrupan y se vuelven a conectar con sus recursos del pasado; reorganizan sus vidas, nombran las atrocidades que han experimentado y hacen luto por ellas. En el proceso de sobrevivencia ellos echan mano de las destrezas del pasado de enfrentarse con los hechos y agregan nuevas habilidades, reafirman su dignidad y restauran sus relaciones con la gente en la que confían. Como consejeros/as debemos facilitar ese proceso lo más que podamos.

Al retomar los contactos con la gente, las víctimas tienden a moverse entre dos extremos. El primero es de ser pasivo y el segundo es de volverse agresivo. A veces la gente va alternando entre el modo pasivo y el modo agresivo.

El modo pasivo es ceder ante la otra persona, dejarla determinar lo que usted debe pensar, sentir y hacer. La persona actúa y piensa como una víctima que invita a la otra persona a actuar y pensar como agresor.

El modo agresivo es tomar el control pleno para que la otra persona no le controle a usted. Es pensar, sentir y actuar de acuerdo con el principio que la mejor defensa es una buena ofensiva. Es dominar y controlar a la otra persona de manera que ésta haga lo que usted quiere que haga.

El estilo pasivo/agresivo alterna entre los dos. Primero uno vive cediendo en la relación con otros e ignorando sus propios sentimientos. Luego uno vive debilitando a la otra persona, actuando

[32] Las fuentes para estas notas sobre la asertividad son múltiples. Los primeros escritores sobre este tema fueron Alberti y Emmons. Desde este entonces, muchos autores han descrito estos procesos.

con enojo, dolor y amargura, y haciéndolo de tal manera que uno no tiene que tomar la responsabilidad por sus hechos.

Un cuarto estilo, recomendado aquí, es la asertividad. Pensar, sentir y actuar con asertividad en una relación interpersonal es buscar resolver problemas interpersonales por medio de declaraciones directas, abiertas, honestas y apropiadas que respetan a uno mismo y a otras personas. Hablamos desde la posición de nuestra propia dignidad y respetamos la dignidad de la otra persona. Nuestra meta es resolver el problema de tal manera que nos deja a ambos en una relación mejor. Lo hacemos en varios pasos:

Preparar

Privadamente en consulta con un/a amigo/a cercano/a, prepárese para el encuentro con la otra persona con la cual tiene un problema.

- Reconozca que hay un problema. Sabemos cuando hay un problema cuando algo nos molesta. Nos preguntamos: "¿Qué es lo que me molesta?"
- Nombre los sentimientos que tiene: "Me siento... (enojado, triste, ansioso...)." Fíjese qué señal le están dando sus sentimientos para ayudarle a determinar qué es lo que quiere y necesita.
- Nombre y especifique la conducta particular que está causando estos sentimientos. Dígase: "Él me dijo... y entonces empecé a sentir..."

Arreglar un tiempo y lugar de encuentro apropiado

No sería apropiado para un encuentro constructivo un espacio donde uno u otro tenga que atender a llamadas telefónicas o pueda ser interrumpido en distintas maneras. Así que, arregle un tiempo y un lugar apropiados.

Formular lo que quisiera decir

Considere usar las siguientes declaraciones como una fórmula:

- Cuando usted... (nombre la conducta problemática), ...
- Yo me siento... (nombre el sentimiento) ...
- Y me afecta.... (describa los efectos que tiene en usted).
- Lo que yo quiero o sugiero es...

Practicar con un/a amigo/a cercano/a decir lo que quisiera decir

Esta fórmula está basada en los siguientes principios:

1. Declaración del problema

- Esto evita el culpar o acusar a la otra persona – diferente del estilo agresivo.
- La persona se hace responsable de sus propios sentimientos (No le echa la culpa indirectamente: "Usted me hizo sentir...")

- Esta manera reduce la reacción defensiva y disminuye el conflicto.
- Le permite expresar sentimientos fuertes sin dañar la relación.

Ejemplo:

- "Me siento enojado cuando tú no me consultas antes de llevar a cabo cosas que me afectan."
- "Cuando tú llegas a toda prisa y exiges que yo tenga todo listo de acuerdo a tu horario, me siento humillada y intimidada."

2. Declaraciones de preferencia

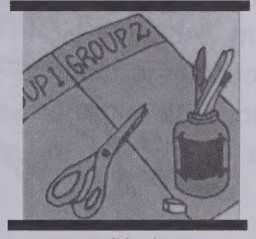
- "Lo que yo quiero es..."
- "Si fuera por mí..."
- "Sugiero que nosotros..."

3. Declaraciones de propósito

- "Lo que yo quiero es..."
- "Mi intención en tocar este tema es..."
- "Lo que estoy tratando de lograr es..."

Tema: Practicar la asertividad

Actividad/Ejercicio



10.6

Propósito:
Incrementar las destrezas de asertividad de los participantes.

Materiales:
Ninguno.

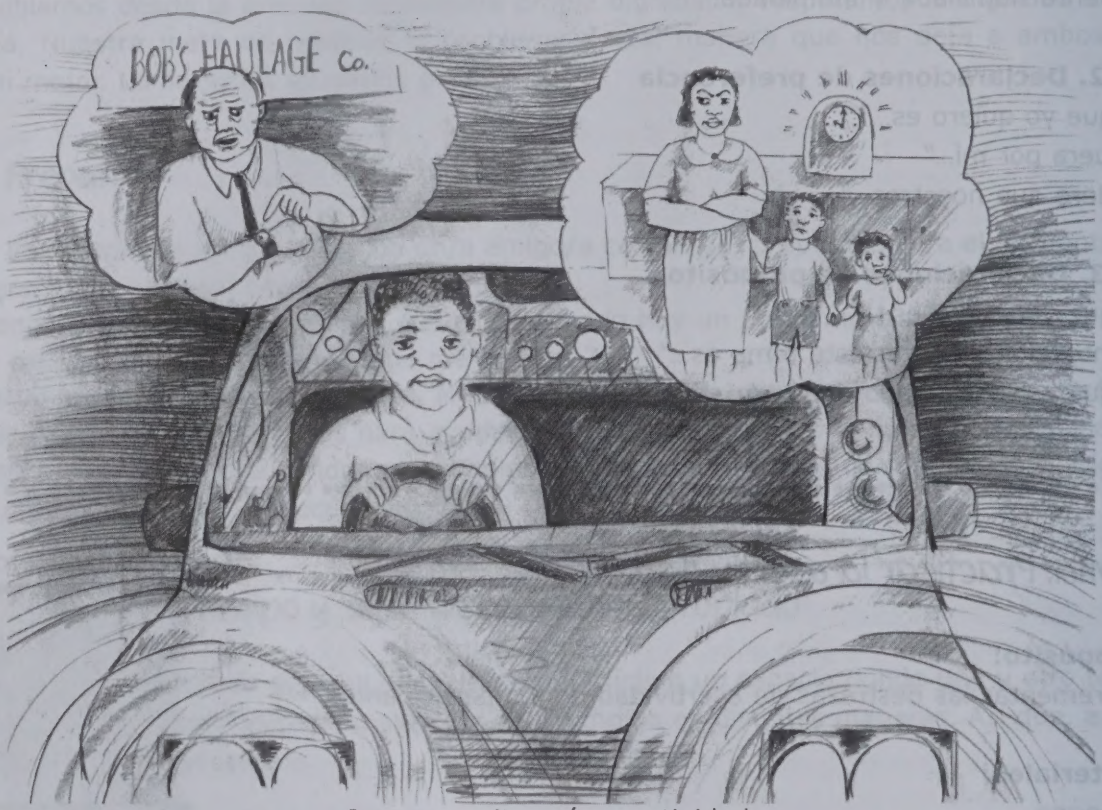
Procedimiento:

- Pida a los participantes formar pequeños grupos de tres o cuatro.
- Lea o entrégueles la siguiente historia de Juan.

Juan es el chofer de una organización cristiana. Su jefe, a quien Juan conoce como una persona muy comprometida, religiosa y muy atenta con los demás, le había empleado porque un amigo de ambos se lo había recomendado. Ese amigo le había dicho a Juan: "No te descuides. Si haces tu trabajo, tu jefe te tratará muy bien."

La descripción de trabajo no estaba muy clara, pero generalmente Juan trabajaba desde las 8:00 de la mañana hasta las 5:00 de la tarde. Al principio surgieron algunas emergencias, y se le pidió a Juan manejar hasta la ciudad grande. Luego surgieron otras cosas que él tenía que hacer los fines de semana. Él lo hacía porque creía en el trabajo que estaban haciendo. Luego su jefe le pidió recoger a sus hijos (los del jefe) del médico

porque el jefe estaba muy ocupado con reuniones importantes. Juan hacía todo esto sin quejarse. Ahora Juan trabaja entre 60 y 70 horas la semana y raras veces ve a su esposa e hijos. Su esposa está enojada con él y le dice que están abusando de él. Juan está de acuerdo pero dice que ellos necesitan el dinero.



Juan necesita más asertividad

- Pregunte a los participantes en los pequeños grupos cuál es el estilo de Juan. ¿Cómo serían ejemplos de los otros tres estilos?
- En plenaria pregunte a los participantes por ejemplos de los otros tres estilos.
- Divida nuevamente a los participantes en pequeños grupos de tres o cuatro para preparar pequeñas dramatizaciones que ilustren los cuatro estilos. Deben prepararlos para presentarlos ante todo el grupo.
- Que cada grupo presente por lo menos una dramatización.

Por favor, tome nota:

Resumen de las destrezas de asertividad:

1. Habilidad de decir "no" a peticiones irracionales.
2. Habilidad de pedir favores.
3. Habilidad de iniciar, continuar y terminar una conversación cuando usted lo desea.
4. Habilidad de expresar sentimientos positivos o negativos apropiadamente.

Destrezas para reducir los prejuicios

Un prejuicio es una opinión sin fundamento acerca de lo bueno o malo de algo o alguien. Incluye prejuzgar a la otra persona incluso antes que éste haya tenido la oportunidad de presentarse. Considere el siguiente ejemplo que muestra de cómo se aprende a prejuzgar.

Carlos tenía 5 meses de edad, era rubio, de ojos azules y muy activo. Parecía amar a todo el mundo. Cualquiera que le sonreía a Carlos recibía una sonrisa de vuelta, y a veces incluso un movimiento excitado de los brazos para exteriorizar su alegría. Su madre había ido con él al pediatra y estaba saliendo del consultorio para ir a su automóvil. Cuando Luisa iba hacia su automóvil, un hombre negro se acercaba a ellos en la calle. Repentinamente Luisa recordó la historia que había escuchado hace una semana atrás de una mujer que había sido asaltada a pleno luz del día por un grupo de hombres negros.Ella no sabía qué hacer. ¿Debería correr? ¿Pero a dónde? El hombre no estaba haciendo nada malo. Simplemente venía caminando, sonriéndole al bebé.

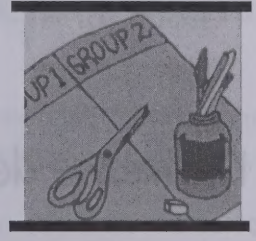
Luisa no se daba cuenta que su corazón estaba latiendo más fuerte y que estaba agarrando a su hijo tan fuerte que ya le resultó incómodo. Carlos, quien miraba al hombre con mucha curiosidad (era la primera vez que veía a un hombre negro), no le devolvía la sonrisa.

Luisa veía esto como una señal de que Carlos sentía que este hombre era peligroso. Se puso más nerviosa. Cuando el bebé se torcía, tratando de librarse del apretón fuerte de su madre, miró la cara de ella. Esta no era la cara que él conocía. Los labios de su madre estaban presionadas firmemente y había una tensión en su rostro que él no conocía. Carlos lloró. La cara que él conocía era suave y amorosa. ¿Qué significaba esta cara tensa y este ritmo del corazón tan alterado, el cual sentía como si fuese el suyo propio?

Todo esto sucedió en segundos. El hombre pasó, y pasó también el episodio. Luisa soltó a Carlos, lo acarició y lo elogió por ser un niño tan bueno y haberse portado tan bien en el consultorio del médico. No pensó más en lo ocurrido en la calle. Pero debería haberlo hecho. Acaba de enseñarle a su hijito a mirar a los negros con enojo, ansiedad y hostilidad.

Tema: La reducción del prejuicio

Actividad/Ejercicio



10.7

Propósito:
Concentrar la atención de los participantes en el prejuicio y ayudarles a reducirlo al entrar en un diálogo abierto.

Materiales:
Papel y marcadores.

Procedimiento:

- En plenaria, pida a los participantes mencionar diferentes grupos que existen en su comunidad. Anótelos en el papel. Estos grupos pueden estar conformados por edad, sexo, raza, ocupación, etc.
- Pídales que mencionen maneras en que los diferentes grupos comúnmente son descritos: "Todos ... son ... Por ejemplo: "Todas las mujeres son débiles."
- Escríbalo en el papelógrafo. Dedique suficiente tiempo para esto.
- Posteriormente pregunte a los participantes si estos prejuicios son válidos.

Por favor, tome nota:

El prejuicio nos desconecta de la gente después de un trauma, especialmente si otra gente u otros grupos estuvieron involucrados en los hechos. Reducir prejuicios ayuda a reconectarnos con la gente.

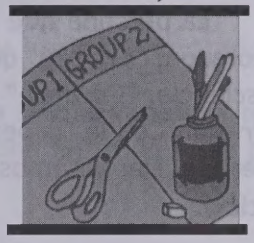
El prejuicio se aprende.

Destrezas de reconciliación

Los conflictos ocurren en un contexto de desigualdad social, donde una persona tiene las cosas que otras necesitan o donde un grupo de personas tiene poder sobre otros.

Tema: ¿A quién culpar?

Actividad/Ejercicio



10.8

Propósito:
Enfocar la atención de los participantes a través de un ejercicio no-verbal en las cuestiones de la responsabilidad por la injusticia social.

Materiales:
Ninguno.

Procedimiento:
- Pida tres voluntarios de entre los participantes.
- Pida al primero a acostarse boca arriba en medio de la sala.
- Pida al segundo ir y poner suavemente su pie sobre el pecho de la primera persona, sosteniendo su peso con la otra pierna.
- Ponga una silla detrás de la segunda persona y pida a la tercera a subirse sobre la silla y a presionar (suavemente) los hombros de la segunda. Con esto se crean tres niveles.
- Pida a los demás caminar alrededor de esta figura de tres niveles sin decir nada.
- Después de unos minutos pida a los tres voluntarios a integrarse nuevamente al grupo.
- Durante la discusión en plenaria, hágales las siguientes preguntas:
  - ¿Quién es la víctima?
  - ¿Quién es el más responsable?
  - ¿Quién necesita romper el sistema?
  - ¿Qué sucede con los otros cuando una persona cambia?
  - ¿Dónde intervendría usted como consejero/a?
  - ¿Qué responsabilidad tienen los observadores?

El proceso de perdonar[33]

El estrés y el trauma son frecuentemente el resultado de un conflicto entre personas. Esto ocurre tanto en familias como también en comunidades. Reconciliarse nuevamente no es fácil.

"Yo sé que debería perdonarle, pero simplemente no puedo todavía. No quiero llevar esto por el resto de mi vida pero no puedo perdonar."

"Si he ofendido a alguien aquí, le pido perdón. Quiero reconciliarme con mis hermanas y hermanos." Las palabras suenan bien, pero la persona se ve más enojada que arrepentida.

"Sí, nos hemos perdonado el uno al otro y queremos estar en paz." Las palabras son correctas,

[33] Adaptado de *From Head to Heart: The Cycle of Reconciliation*, by Ron Kraybill, de Conciliation Quarterly, Otoño, 1988

pero la cara tensa, los movimientos bruscos del cuerpo y la mirada al piso dicen: "Seguimos enojados y vamos a pelear."

La persona que está en conflicto frecuentemente tiene una lucha interna entre su cabeza y su corazón. "Cabeza" quiere decir sus pensamientos, creencias acerca de lo que debería hacer y su consciencia. "Corazón" significa sus sentimientos profundos y la convicción que viene de su centro espiritual. Con la "cabeza" decidimos perdonar. Con el "corazón" experimentamos el alivio que trae el perdón. Necesitamos a ambos. Perdonar con la cabeza y con el corazón puede ser descrito como un ciclo.

El perdón en las relaciones

1. Relación abierta

La clave para relaciones saludables es el riesgo. La información sobre uno mismo se comparte y se recibe con una leve ansiedad. Las promesas se hacen y aceptan con una pequeña duda. No se exigen garantías para asegurar que lo que se ha compartido y prometido será manejado responsablemente; se lo supone. El riesgo está presente constantemente. Si se cumplen las expectativas, cada riesgo lleva a una mayor confianza.

2. Daño

En algún momento en todas las relaciones interpersonales, las expectativas no se cumplen. El riesgo se corrió, pero en lugar de una salida positiva y mayor confianza, el asunto terminó en un daño.

3. Retirada

Apartarse es una consecuencia de haber sido dañado. Como un niño retira su mano rápidamente de la estufa caliente, nos retiramos del daño. Esto es natural. Ese apartarse puede durar unos segundos o puede durar diez años. Pero en algún momento la gente desea volver otra vez a una relación abierta. A veces ellos u otros les dicen que deberían perdonarse el uno al otro. Esto lleva al perdón con la cabeza. Ellos dicen las palabras correctas, pero la disposición para correr riesgo y la alegría de la relación no están presentes. Es mucho más difícil perdonar con el

corazón porque las personas dicen que ya se han perdonado pero saben que no es así.

4. Auto-Conciencia

El primer nivel es reconocer y aceptar sus sentimientos: "Estoy herido y enojado."

El segundo nivel es recordar a otros momentos en los que uno había sido lastimado y tenía sentimientos similares. Esto no es abrir heridas viejas sino llegar a ser consciente de ellos para que pierdan su poder sobre nosotros. No es olvidar las heridas.

El tercer nivel es reconocer su propio poder para cambiar la situación.

5. Compromiso interno para perdonar

Este es un acto de la cabeza. Es la decisión de arriesgarse de nuevo. Una persona necesita decidir cuánto estará dispuesta a arriesgarse de nuevo y empezar con un riesgo con que se siente cómodo.

6. Arriesgarse

La persona no debería escoger un riesgo demasiado grande mientras la posibilidad de rechazo de parte de la otra persona sigue vigente. Dese cuenta que la reconciliación es un proceso en el cual la persona va avanzando paso a paso. De esta manera puede ser que la persona ya no rechazará su acercamiento dentro de algunos meses.

Perdonar no es olvidar

Cuando hemos sido heridos muy seriamente, no podemos olvidar y ni deberíamos. No podemos olvidar porque la cicatriz del suceso traumático está presente siempre. Cuando vemos, escuchamos o sentimos cosas que nos recuerdan de tal experiencia dolorosa, la recordamos querámoslo o no. Lo recordamos, no lo olvidamos porque no hemos perdido nuestra mente.

Negar o reprimir el hecho puede incrementar el poder del incidente traumático. El proceso TPET está basado en la negación. A través de todo este manual hemos animado a la gente a contar la historia de su incidente traumático.

Olvidar no es lo mismo que perdonar. Olvidar es un acto pasivo de la mente, como cuando olvidamos algún número de teléfono o algún nombre. Perdonar es un proceso activo de la mente, es tomar la decisión de perdonar.

Perdonar es no recriminar a la otra persona. Se puede recordar el suceso, pero no llevar cuentas en contra de la otra persona. De manera que recordamos y perdonamos el mismo suceso. Perdonamos cada vez que lo recordamos. Decidimos vez tras vez no llevar cuentas en contra de la otra persona. Pasamos por el proceso de perdonar vez tras vez.

Este es el significado de la declaración de Jesús cuando dijo a Pedro que deberíamos perdonar setenta veces siete. Es perdonar a la misma persona acerca del mismo asunto cada vez que lo recordamos.

Reconciliación requiere el perdón y el arrepentimiento pero no el olvido

Reconciliar es restaurar una relación rota entre dos o más personas. Cuando la víctima perdona pero el victimario no se arrepiente, no hay reconciliación. Cuando el autor del hecho se arrepiente pero la víctima no perdona, tampoco hay reconciliación. La reconciliación se da cuando tanto la víctima como el victimario toman pasos que hacen posible que ocurra la reconciliación[34].

Considere cuatro pasos que la víctima puede tomar para poder perdonar:

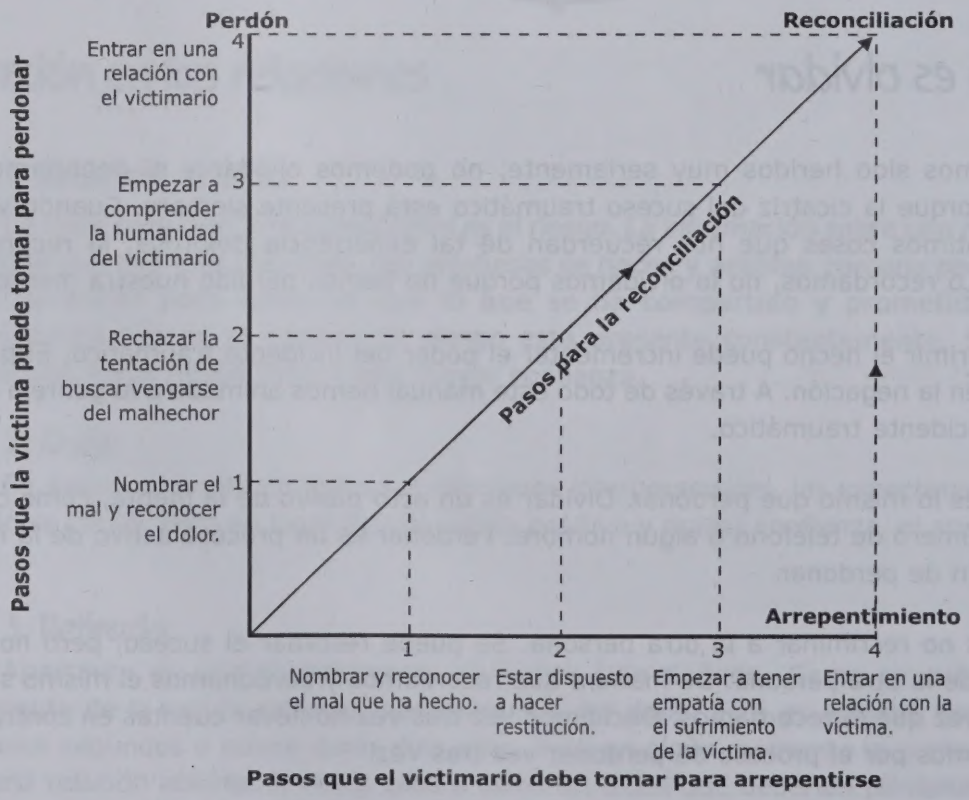
1. Nombrar el mal y reconocer el dolor.
2. Rechazar la tentación de buscar vengarse del malhechor.
3. Empezar a comprender la humanidad del victimario.
4. Entrar en una relación con el victimario.

¿Podría usted agregar otros más?

Considere cuatro pasos que el victimario debe tomar para arrepentirse:

1. Nombrar y reconocer el mal que ha hecho.
2. Estar dispuesto a hace restitución.
3. Empezar a tener empatía con el sufrimiento de la víctima.
4. Entrar en una relación con la víctima.

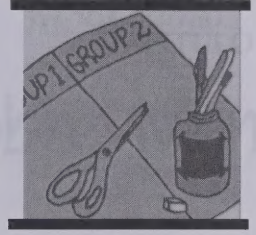
¿Puede agregar otros más?



[34] En los dos casos el paso 4 es difícil y requiere que las dos partes estén dispuestos. (Adaptado de Donald Shivers, *The Politics of Peace*, adaptado de otro libro, *Healing the Children of War*, editado por Phyliss Kilbourn.

Tema: Perdonar y arrepentirse

Actividad/Ejercicio



10.9

Propósito:
Entender el perdón, el arrepentimiento y la reconciliación

Materiales:
Ninguno.

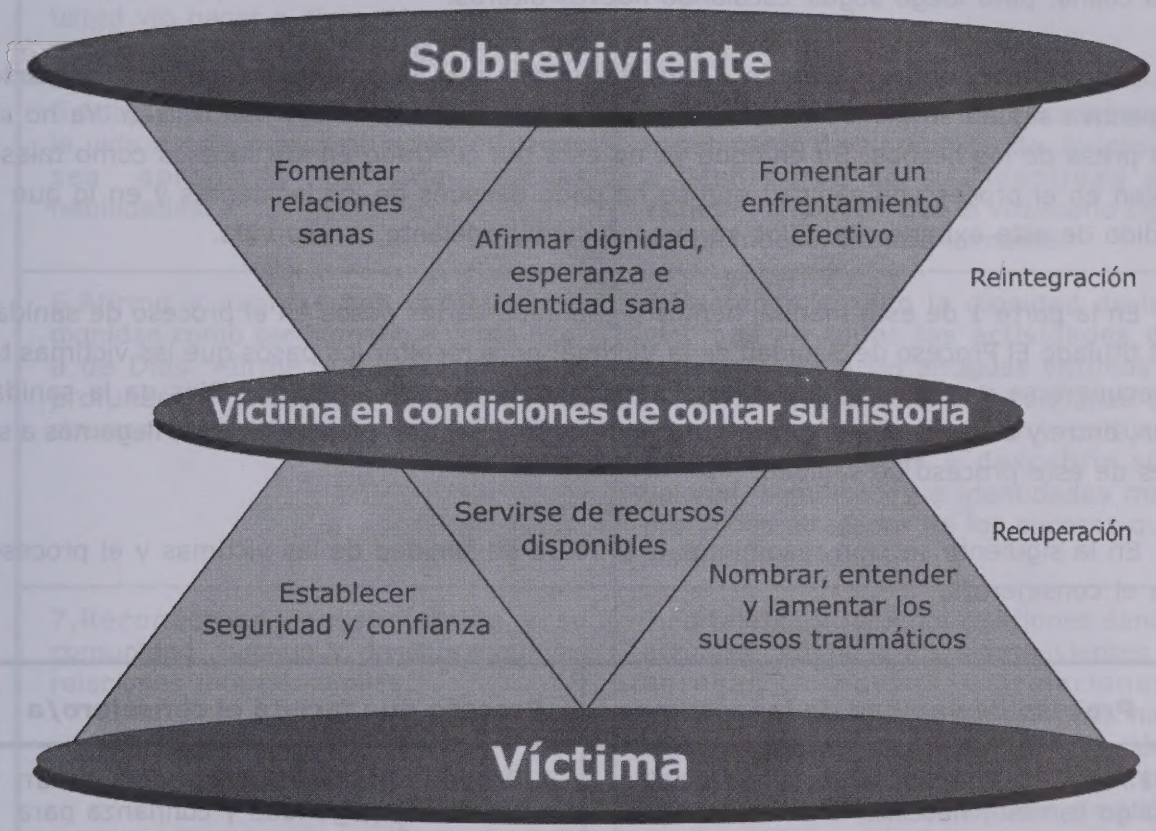
Procedimiento:

- Pida a los participantes dialogar sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es la diferencia entre olvidar y perdonar?
  - ¿Cuál es la diferencia entre perdonar y reconciliarse?
  - ¿Puede una víctima perdonar si el malhechor no se arrepiente?
  - ¿Puede un malhechor arrepentirse aun si la víctima no perdona?
  - ¿Cómo llamarían los participantes los pasos (1, 2, 3) en el proceso de reconciliación hasta llegar al cuarto nivel "reconciliación"?
- Pida a los participantes recordar situaciones en las que han sentido la necesidad de perdonar o de arrepentirse.
  - Déles tiempo para perdonar o arrepentirse.
  - Dialoguen sobre las lecciones de esta experiencia en plenaria.

La sanidad llega por medio del perdón y el arrepentimiento.

CAPITULO 11

Transformarse de víctima a sobreviviente



Empiece con su propia experiencia:

Soy víctima cuando...
Soy sobreviviente cuando...
Para mí las cinco maneras más importantes para transformarme de víctima en sobreviviente son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Parte 1: Resumen del proceso de sanidad de la víctima

Cuando las víctimas sobreviven a los hechos que les han sucedido, pueden permanecer por largo tiempo bajo la influencia y el control de los perpetradores. Sin embargo, como sobrevivientes ellos pueden avanzar más allá de los sucesos para verlos como tales, como si estuvieran en la cima de una colina, para luego seguir escalando nuevas alturas.

Los sobrevivientes no están libres de problemas. El pasado no ha sido olvidado. En retrospectiva siguen surgiendo recuerdos penosos, pero que ya no los inmovilizan. Ya no siguen siendo presa de los hechos. Su enfoque ya no está tan centrado en los sucesos como tales, sino más bien en el proceso de sanidad que se ha dado después de los incidentes y en lo que se ha aprendido de esta experiencia. Ellos ya pueden seguir adelante con su vida.

En la parte 1 de este manual hemos presentado varios pasos en el proceso de sanidad. Lo hemos titulado El Proceso de Sanidad de la Víctima, para resaltar los pasos que las víctimas toman para recuperarse y restaurar sus vidas. Fundamentalmente creemos que Dios da la sanidad. Él obra en, entre y a través de personas que velan por su bien. Como consejeros/as llegamos a ser los canales de este proceso de sanidad.

En la siguiente sección resumimos el proceso de sanidad de las víctimas y el proceso que facilita el consejero/a.

Proceso de sanidad de las víctimas	Proceso que facilita el consejero/a
1.Admita que debido a que le ha sucedido algo terrible, necesita la asistencia y el apoyo de otros. Sepa en quién confiar y en quién no.	1.Provea un lugar acogedor y un ambiente de seguridad y confianza para que las víctimas puedan contar sus historias.
2.Cuente la historia de su experiencia.	2.Escuche los sentimientos de las víctimas, acéptelos con genuina preocupación y sea respetuoso ante sus experiencias.
3.Eche manos de recursos de fortaleza que usted tenía en el pasado cuando estaba en condiciones de hacerlo en medio de las dificultades. Acuérdese de gente que en el pasado lo acompañaba y le fue de gran ayuda. Reconéctese con sus propias raíces en la familia, amigos, iglesia, comunidad y cultura. Y lo más	3.Ayude a las víctimas a recordar los recursos del pasado y sus habilidades de cruzar tiempos difíciles. Invítelas a contarle a su familia, comunidad y cultura cómo superó el sufrimiento. Fomente la gratitud por las victorias.

importante: restablezca su fe en Dios para su sostén y fuerza y para que le dé sentido a estos sucesos.	
4.Retroceda y nombre al perpetrador y los hechos que le han sucedido. Describa exactamente dónde, cuándo, quién, quién dijo qué, qué sucedió, la manera en que usted los vio y las cosas que usted hizo, sintió, pensó como también lo que usted vio hacer a otros. Haga que todo esto sea parte de su historia.	4. Capacite a las víctimas para que puedan separarse a sí mismas de los sucesos del estrés y del trauma. Permítales hacer duelo sobre sus pérdidas.
5.Adapte los estilos antiguos de manejar la vida a esta nueva situación. Cuando sea apropiado aprenda nuevas habilidades.	5.Capacite a las víctimas para que se hagan cargo de su propia vida. Ayúdelas a deshacerse de su "identidad de víctima", a impedir que el victimario siga dominándolas emocionalmente.
6.Afirme y exprese con confianza su dignidad como ser humano y como hijo/a de Dios. Afirme sus propios valores profundos y encuentre sentido en los sucesos que han ocurrido.	6.Mantenga en alto la dignidad de las víctimas en todas las actividades de apoyo. Ayude a las antiguas víctimas a reconocer y expresar con confianza su dignidad, la de su familia y cultura. Anímalas a buscar y descubrir sus valores, significados e identidades más profundas alrededor de los sucesos que les han acontecido.
7.Reconéctese con su familia y su comunidad, busque y descubra nuevas relaciones interpersonales.	7.Fortalezca y refuerce relaciones sanas actuales. Anime a los sobrevivientes a agregar nuevas relaciones, especialmente cuando las antiguas han sido cortadas. Fomente la reconciliación, el perdón y el arrepentimiento cuando sea posible. Hágalo desde una posición de autovalor y respeto por la dignidad de otras personas.

Los sobrevivientes del estrés y el trauma enfrentan la vida después de haber pasado por el "valle de sombra de muerte". Andan por las sombras de los sucesos con los recursos necesarios para recibir consuelo. El sobreviviente puede tener pocas ilusiones, pero frecuentemente se siente agradecido. Puede que haya tragedias en la vida, pero de ellas también resultan nuevas amistades, relaciones y risas mucho más valiosas. El suceso traumático ha borrado todas las pretensiones, lo carente de importancia, y ahora la vida está enfocada en lo que realmente vale. Por el hecho de haber estado en la sombra de muerte, ahora saben celebrar la vida.

La mayoría de los sobrevivientes resuelven su experiencia traumática dentro de sus vidas personales. Algunos, como resultado de su experiencia traumática, se sienten llamados a sanar a

otras personas. Ellos transforman el significado de su experiencia personal traumática, al hacer de ella la base de su interacción social. "Aunque no haya manera de compensarle a alguien por una atrocidad, hay una manera de trascenderla, haciendo de ella un regalo para otras personas".[35]

El trauma sólo se redime cuando el sanador puede usar sus heridas para sanar a otras personas. Esta es la misión del "sanador herido". Generalmente esto resulta de un sentido de llamado. Puede ser una misión política de orden social que provee justicia social para otras personas. O apoyar personalmente a individuos o grupos a superar los efectos del trauma, como sucede con este programa.

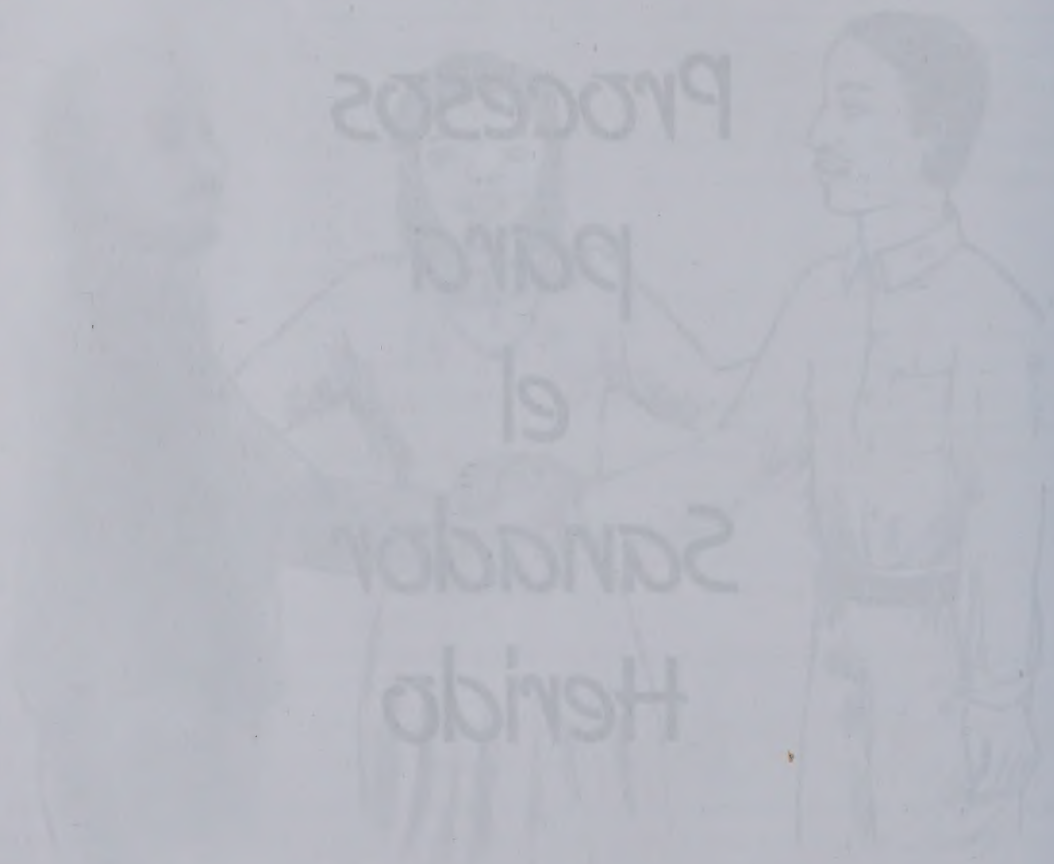
Como sanadores heridos llevamos con nosotros nuestras heridas, pero no para herir a otros con ellas. Más bien las usamos para ayudar a llevar las cargas de otras personas y para brindarles así la posibilidad de sanarse también. La parte II, Procesos para el Sanador Herido, debe servirle a usted como consejero/a para conocer sus fortalezas y debilidades, su estilo de trabajo y para ayudarle personalmente a ser más efectivo en él.

[35] Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery, The aftermath of violence – from domestic abuse to political violence*. New York, Basic Books, 1992, p.207. Este libro es una fuente sobresaliente de información relacionada con el tema de este manual. Les animamos a leerlo y aplicar sus conceptos.

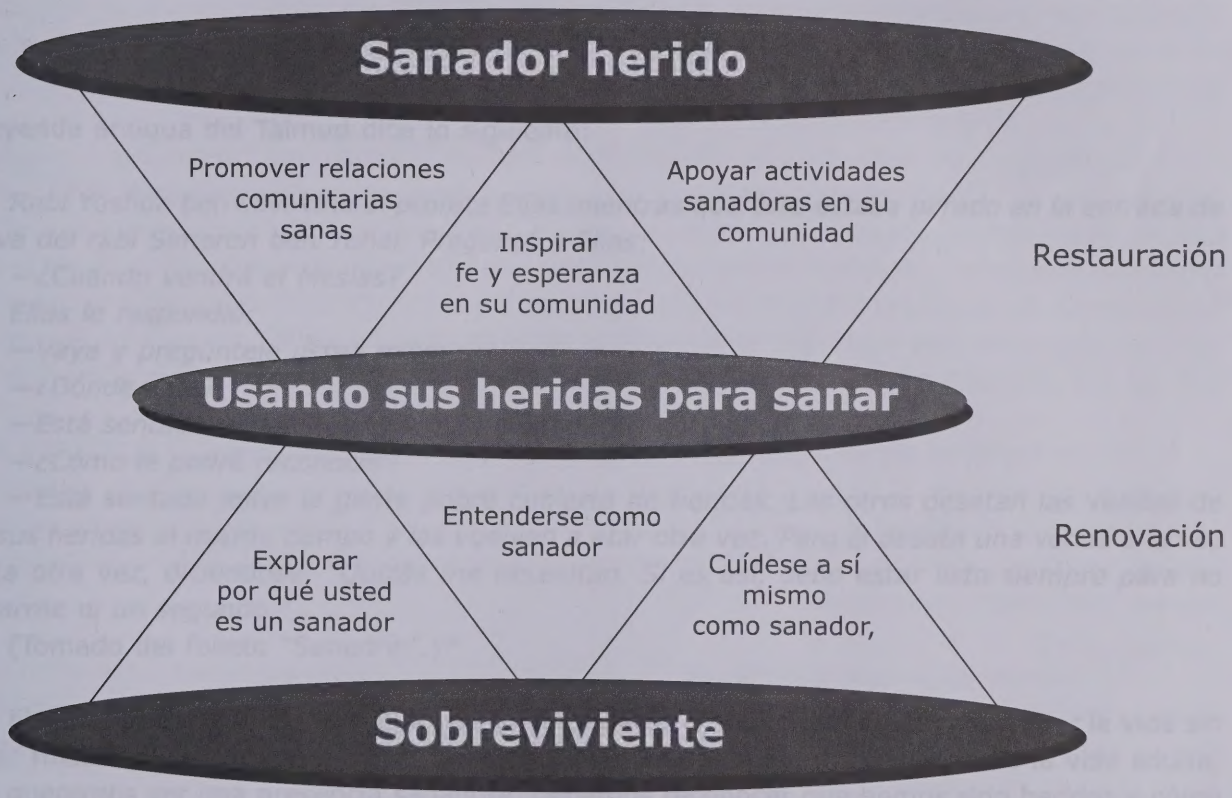
PARTE II

Procesos para el Sanador Herido

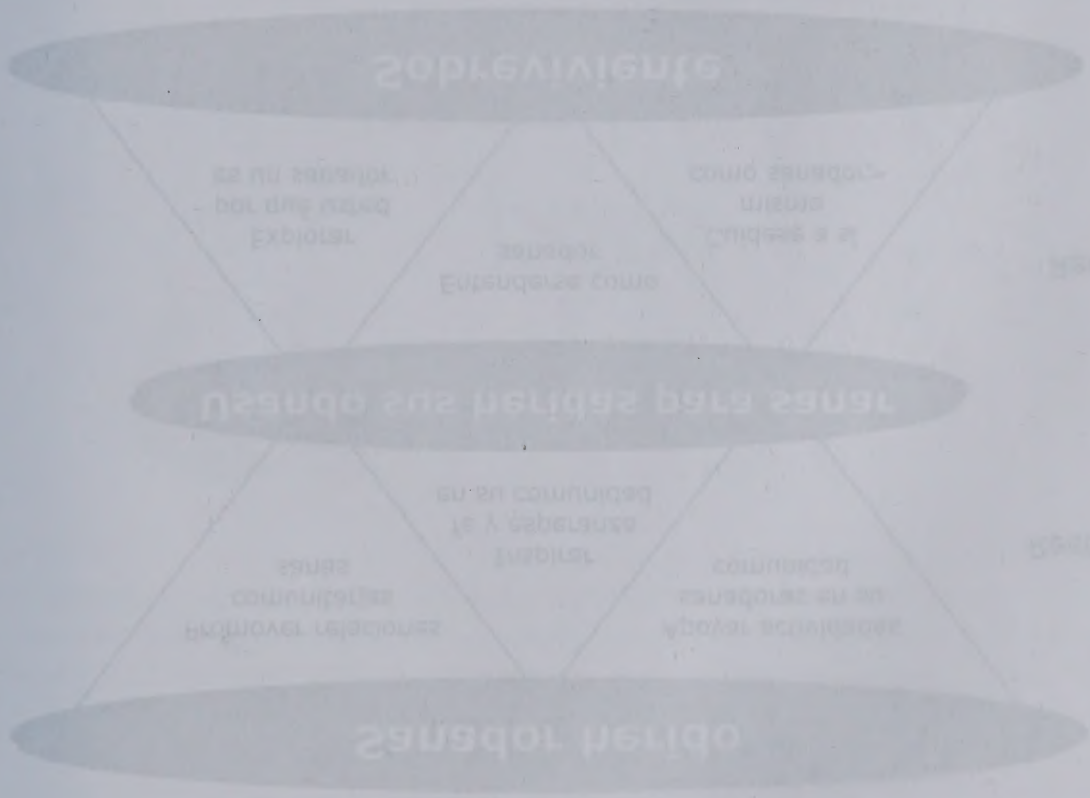
PARTE II



Procesos para el Sanador Herido



Capitulo12: Explorar por qué usted es un sanador
Capitulo13: Entenderse como sanador.
Capitulo14: Cuídese a sí mismo como sanador
Capitulo15: Inspire fe y esperanza en su comunidad
Capitulo16: Promover relaciones comunitarias sanas
Capitulo17: Apoyar actividades sanadoras en su comunidad



Introducción

Una leyenda antigua del Talmud dice lo siguiente:

Rabí Yoshua ben Levi vino al profeta Elías mientras que éste estaba parado en la entrada de la cueva del rabí Simeron ben Yohai. Preguntó a Elías:

—¿Cuándo vendrá el Mesías?

Elías le respondió:

—Vaya y pregúntele usted mismo.

—¿Dónde está?

—Está sentado en las puertas de la ciudad.

—¿Cómo le podré reconocer?

—Está sentado entre la gente pobre cubierta de heridas. Los otros desatan las vendas de todas sus heridas al mismo tiempo y las vuelven a atar otra vez. Pero él desata una venda a la vez y la ata otra vez, diciéndose: "Quizás me necesitan. Si es así, debo estar listo siempre para no demorarme ni un segundo."

(Tomado del folleto "Sanedrín".)[36]

El sanador herido reconoce que ha tenido heridas. Ninguno de nosotros pasa por la vida sin heridas: miedos y dolores de la niñez, problemas de la adolescencia, presiones de la vida adulta, etc. Si queremos ser una presencia sanadora, debemos reconocer que hemos sido heridos y cómo sucedió, para que podamos usar nuestras heridas para sanar y no para herir a otras personas.

No solamente hemos sido lastimados física y emocionalmente por otras personas o por las fuerzas de la naturaleza, sino que también debemos reconocer nuestras propias debilidades y la posibilidad del mal y del pecado en nuestras propias vidas. Conocemos en nosotros la tentación de poder, fama y riqueza: el uso de otras personas para nuestros propios fines sin preocuparnos por el bienestar de los demás; el deseo de ser importante y la competencia con otras personas en ese proceso; el deseo de conseguir las comodidades que provienen de las riquezas y la vida fácil, aun a costo de otras personas. Los consejeros/as deben reconocer su propia falibilidad.

Al reconocer nuestras propias heridas podemos identificarnos con aquellas personas que tratamos de ayudar. Hemos caminado el mismo camino y hemos necesitado también la ayuda de otras personas, como también la habilidad de perdonarnos a nosotros mismos por nuestras fallas. Esto requiere de los consejeros/as equilibrar el cuidado de otras personas con el cuidado de sí mismo.

[36] Henri Nouwen, *The Wounded Healer* (New York: Double Day, 1972)

Desde de este conocimiento de sí mismo, el sanador puede abrazar a otras personas y puede ofrecer una espacio sanador al estar totalmente presente, sin juzgar y aceptando a la otra persona. Al compartir su propia fe, esperanza y optimismo que brotan de su propia experiencia de dolor y sanidad, los consejeros/as crean un espacio donde las personas lastimadas pueden descubrir su propio significado y dirección para su vida.

Esta habilidad de ver a Dios en cada persona se extiende más allá del individuo al abrazar a otras personas y otras culturas para edificar a toda la humanidad. Los consejeros/as reconocen la interdependencia de todos los pueblos. Sanadores heridos están en condiciones de servir a aquellas personas que les buscan y, al mismo tiempo, ver al mundo en forma más amplia como algo que concierne a Dios.

La habilidad de ver a Dios en cada persona requiere de nosotros "responder a ese algo de Dios en cada uno". Hay tantas cosas que nos quieren distraer de nuestra respuesta a ese algo de Dios en cada persona: su raza, su cultura, su status, sus ingresos, etc. También está la maldad en cada uno de nosotros. Al cuidar de otras personas podemos responder al lado oscuro de la gente. Si atendemos demasiado al lado oscuro, éste nos absorberá. Nos transformamos en lo que prestamos atención. Entonces nos sentimos abrumados y desarrollamos fatiga de compasión. Necesitamos enfocar intencionalmente en "lo que es de Dios" en la gente y "responder a lo que es de Dios".

En los capítulos siguientes nos queremos concentrar en la esperanza y el significado que los consejeros/as aportan al trabajo de sanidad, en la necesidad de conocernos como sanadores, la necesidad de cuidar a nosotros mismos como sanadores, la manera en que los consejeros/as pueden ser una presencia sanadora en su comunidad y en abogar por la comunidad y promover buenas relaciones comunitarias.

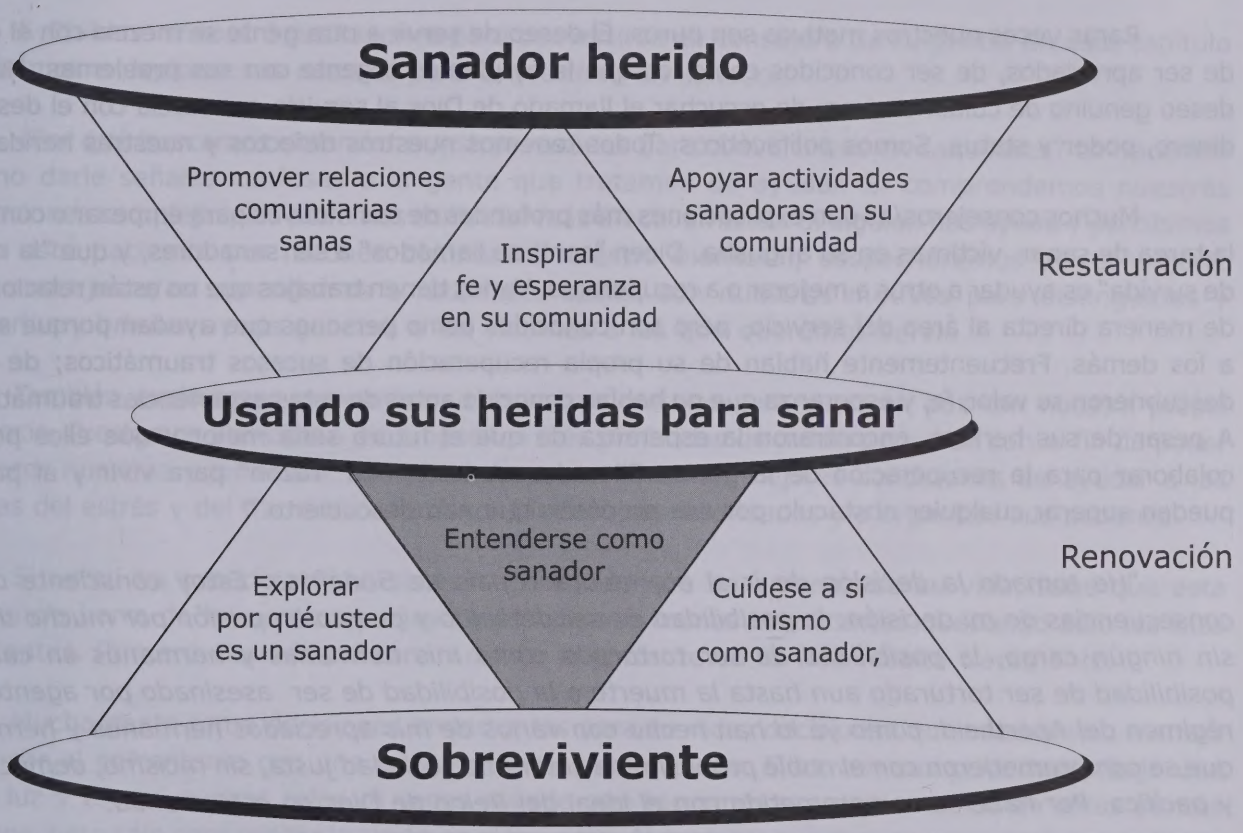
"El abrazo es lo que debería existir entre diferentes etnias o grupos culturales... En un abrazo yo abro mis brazos para crear un espacio en mí mismo para otras personas. Abrir los brazos es una señal de que no quiero estar solo/a. Es una invitación a los demás de venir y sentirse como en su casa en mi presencia.

Debemos ser agarrados por una visión de un mundo nuevo ... cuyo arquitecto y constructor es Dios, en el cual la gente puede conservar su identidad e incluso ser enriquecida en comunión con otra gente; donde a pesar de que todos hablarán su propio idioma, la gente entenderá el uno al otro y donde todas sus necesidades serán satisfechas porque se construirán puentes que cruzan sus fronteras, canales del dar y recibir mutuo."[37]

[37] De *Vision of Embrace* por Miroslav Volf, un profesor de la Facultad Teológico Evangélico de Osijek, Croatia.

CAPITULO 12

Explorar por qué usted es un sanador



La importancia de saber por qué usted es un sanador

Llegamos a ser sanadores por las siguientes razones: conseguimos un trabajo a través de contactos con amigos; estuvimos en el lugar correcto en el momento correcto; lo vemos como una manera de avanzar; otras personas nos respetan por el trabajo que hacemos; sentimos satisfacción al ayudar a otras personas; la gente nos llega a conocer como consejeros, lo cual eleva nuestra autoestima frente a la comunidad, y ganamos un salario para sostener a nuestra familia. Todas estas pueden ser razones por las que nos convertimos en sanadores.

Raras veces nuestros motivos son puros. El deseo de servir a otra gente se mezcla con el deseo de ser apreciados, de ser conocidos como los que le ayudamos a gente con sus problemas. Nuestro deseo genuino de cuidar a otros, de escuchar el llamado de Dios al servicio se mezcla con el deseo de dinero, poder y status. Somos polifacéticos. Todos tenemos nuestros defectos y nuestras heridas.

Muchos consejeros/as dan explicaciones más profundas de sus motivos para empezar o continuar la tarea de sanar víctimas en su angustia. Dicen "sentirse llamados" a ser sanadores, y que "la misión de su vida" es ayudar a otros a mejorar o a recuperarse. Varios tienen trabajos que no están relacionados de manera directa al área del servicio, pero son conocidos como personas que ayudan porque se dan a los demás. Frecuentemente hablan de su propia recuperación de sucesos traumáticos; de cómo descubrieron su valor, fe, y esperanza que no habían conocido antes de estas experiencias traumáticas.[38] A pesar de sus heridas, encontraron la esperanza de que el futuro sería mejor y que ellos podrían colaborar para la recuperación de la gente. Ellos descubrieron una "razón" para vivir y al parecer pueden superar cualquier obstáculo por ese propósito que han descubierto.[39]

"He tomado la decisión de ir al atormentado país de Sudáfrica. Estoy consciente de las consecuencias de mi decisión: la posibilidad de ser detenido y puesto en prisión por mucho tiempo sin ningún cargo, la posibilidad de ser torturado como mis hermanas y hermanos en casa, la posibilidad de ser torturado aun hasta la muerte o la posibilidad de ser asesinado por agentes del régimen del Apartheid, como ya lo han hecho con varios de mis apreciados hermanos y hermanas que se comprometieron con el noble propósito de crear una sociedad justa, sin racismo, democrática y pacífica. Por haberse comprometido con el ideal del Reino de Dios en este mundo.

¿Pero por qué tomé esta decisión? Con respecto a esta pregunta tengo que decir que no puedo explicarlo en términos razonables. Mis acciones parecen sin sentido, fútiles, sin consideración, estúpidas, un suicidio...

¿Pero por qué he ido en contra de la razón? El llanto de mi gente en casa, el llamado de los que están en angustia, que diariamente se debaten entre la vida y la muerte, de aquellos que viven en contextos ardientes, cuya única opción es ver de frente los fusiles de las seguridad del Apartheid, el llamado de los miles que han abandonado sus familias y vivido escondidos los últimos nueve meses desde que se declaró el estado de emergencia; el llamado de mujeres, hombres y niños en Soweto que creen que mi presencia, en términos de ministerio, tendrá impacto. Este es el llamado que me hace regresar a casa...

[38] Victor Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Pocket Books, 1959) – describe la importancia del valor, esperanza y fe en el futuro para las personas en los campos de muerte de los Nazi

[39] Adaptado de un comentario hecho por Friedrich Nietzche

A través de esta dolorosa y agonizante experiencia de los últimos meses he empezado a ver la historia de la pasión bajo una nueva luz. Esta experiencia ha abierto mis ojos a una nueva realidad acerca de las buenas nuevas de la cruz. Entendí con más claridad que nunca, que Jesús de hecho no quería ir a la cruz. Él quería que la copa le fuera quitada (Mt. 26.36-46; Lc. 22.39-46), pero se sometió a la voluntad de su Padre.

Nadie desea ir a la cruz o por el vía crucis, pero me ha parecido en una nueva forma que no podremos lograr nuestra liberación en Sudáfrica sin pasar por la cruz... Parece que en nuestra debilidad llegamos a ser fuertes. Será en nuestra impotencia que adquiriremos poder frente al poder desigual, el poder del pueblo, el poder de Dios".[40]

F. Chikane encontró sus razones para convertirse en consejero de su gente. En este capítulo le invitamos a explorar sus razones para convertirse en sanador.

¿Por qué buscamos entender nuestras razones para convertirnos en sanadores? Lo hacemos para no darle señales confusas a la gente que tratamos de ayudar. Si comprendemos nuestras motivaciones complejas, las podemos controlar más efectivamente. Si alguien nos ayuda y percibimos que lo está haciendo por razones distintas a nuestro bienestar, sospecharemos del consejero. Como consejeros/as aprendemos a reconocer cuáles son nuestros motivos para distinguirlos y ordenarlos y brindar ayuda genuina a las víctimas a las que queremos servir.

También exploramos y examinamos nuestros motivos para estar en paz con nuestra propia conciencia. Prestamos atención a los propósitos más profundos de nuestro corazón con el fin de poder establecer nuestras prioridades. Si lo hacemos estaremos en mejores condiciones de ayudar a las víctimas del estrés y del trauma a establecer también sus prioridades y a organizar sus acciones.

Si usted ha pasado por un suceso traumático que ha amenazado su vida, sabe que esta experiencia borra de la mente aquellas cosas que son menos importantes quedando sólo las más importantes. Primero viene lo primero. Lo más importante en la vida resalta claramente.

Mucha gente toma decisiones importantes para su vida; decisiones que cambian su manera de pensar al enfrentarse con una crisis que amenaza su vida. Ellos ven sus prioridades bajo una nueva luz y toman nuevos roles. A veces sucede que tomamos un nuevo rumbo en estos puntos decisivos, pero sólo para perder la visión en el trayecto. Al explorar nuestras razones para convertirnos en sanadores debemos averiguar si nuestras razones originales siguen todavía vigentes. Nuestras razones pueden cambiar en el transcurso del tiempo. Frecuentemente nos cansamos del trabajo que hacemos y nos preguntamos: "¿Por qué estoy haciendo esto?" En ese momento es de gran ayuda revisar nuestras razones para ayudar a otras personas, a renovar nuestros objetivos y reencausar nuestras actividades si es necesario.

El contexto en que vivimos puede influir mucho para moldearnos de una manera que no habíamos pensado. Las circunstancias de la vida pueden desafiar seriamente nuestras más profundas convicciones. A veces el estrés y la tensión en el trabajo son tan intensos que desarrollamos fatiga de compasión y perdemos nuestra perspectiva como consejeros/as. Pero podemos sanar a las personas con nuestras heridas. En este capítulo le invitamos a explorar sus motivos por los que quiere ser un sanador para otras personas.

[40] F. Chikane, *No Life of My Own* (Braamfontein, South Africa: Skotaville Publishers, 1988)

Tema: Las influencias que le llevaron a ser un sanador

Discusión/Reflexión

12.1

Preguntas:

- Enumere siete u ocho sucesos importantes en su vida que le llevaron a ser un sanador.
- ¿Cuáles sucesos de su niñez, adolescencia o vida de joven adulto?
- ¿Tales sucesos le causaron heridas?
- ¿Cuáles personas fueron de mayor influencia en esos sucesos?
- ¿De qué manera influyen en usted cada uno de estos sucesos en el presente?

Si es posible comparta sus experiencias con el grupo.

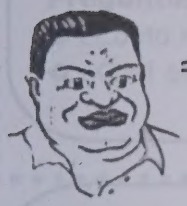
Qué nos ayuda para continuar siendo sanadores

Hay muchos motivos para volvernos pesimistas. Las noticias diarias y los reporteros de televisión nos informan ampliamente acerca de las atrocidades y el mal que nos circunda. La condición de la niñez en el mundo es cada vez peor. Más y más gente está muriéndose de hambre. El SIDA está aumentando. La violencia política es reemplazada por la violencia criminal. Surgen nuevos problemas sociales. El abuso de las mujeres y la niñez es mucho más frecuente de lo que nos muestran las estadísticas. La violencia racial también aumenta. Las elecciones democráticas se llevan a acabo solamente para demostrar el fanatismo y los prejuicios.

Muchos de nuestros esfuerzos parecen una gota en el océano. Los resultados positivos demoran mucho tiempo en aparecer. Y cuando se dan, muchas veces pasan desapercibidos. Cuando uno trata de ayudar a otros es muy difícil ver resultados. Nos cansamos, y a veces somos víctimas de nuestros colegas o de aquellos a quienes servimos. También somos tentados por el poder, la fama y el dinero. ¿Qué es lo que nos ayuda a persistir en hacer el bien? ¿Qué es lo que nos mantiene centrados?

A continuación hay una serie de respuestas a la pregunta: "¿Qué le mantuvo haciendo la labor de sanar en tiempos difíciles, quizás cuando fue tentado a ir a otra parte?" Le invitamos a responder esa misma pregunta que les hemos hecho a ellos.

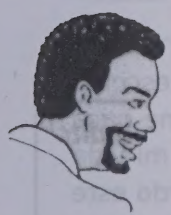
Respuestas



Cuando yo me fui a KwaMakuta en 1989, las cosas estaban mucho peor de lo que yo había pensado. Había ocurrido una masacre y la tensión era evidente entre las diferentes facciones. Estuve entre dos decisiones: abandonar la zona por mi familia o quedarme para hacer lo que fui llamado a hacer. El trabajo de Cristo no terminó en la cruz. Él llamó a gente como yo para hacer la tarea que él haría si estuviera aquí. Yo fui llamado a ayudar a completar el trabajo que él empezó. Como sabía que podría morir en cualquier momento, compré un seguro para mi familia y nos quedamos. Mientras haya trabajo para hacer, Dios está ahí para cambiar la situación por medio de la gente que ha escogido. Yo no estaba solo. La obra era de Dios continuaría aun si yo no estuviera vivo.

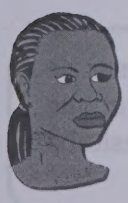
Juan 10.28

...Yo les doy vida eterna, y jamás perecerán ni nadie me las quitará.



Durante el estado de emergencia en 1985/86, yo trabajé como pastor en el área de Durban. Cada vez que pensamos que las cosas andaban mal, se volvían aún peor. Amigos y gente de la iglesia fueron detenidos. Las "redes informales de información" hablaba de más detenciones y asesinatos por parte de las fuerzas de seguridad o sus colaboradores. Nada de esto fue transmitido por los medios de comunicación. Las estructuras de seguridad del Estado hacían su trabajo de producir dolor y sufrimiento por todas partes. Habían días en que caí en una profunda desesperación y dije que las cosas no cambiarían nunca en toda mi vida. El poder oscuro del régimen del Apartheid estaba decidido a destruir todo lo que quedaba de humanidad alrededor de nosotros.

En momentos como estos nos ayudaba juntarnos con otra gente que pensaba como nosotros y hablar sobre esto. Sin embargo, a veces el hablar sobre la situación desesperante y el sentirnos exhaustos, nos desesperaba aún más. Mirando atrás a estos tiempos de pozos sin fondo de desesperación, me doy cuenta que lo que me mantenía eran los "momentos de escape". Estos se dieron al hablar y soñar con un futuro utópico, caminar por la playa, ir al cine y recuperar fuerzas al reflexionar teológicamente sobre la situación y orar al respecto.

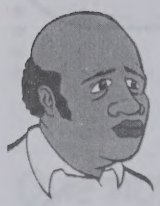


"¿Por qué usted persiste en ayudar a los más pobres entre los pobres durante todos estos años?"

Simplemente porque amo a la gente.

Lo que me mantenía como sanador en tiempos difíciles fue la conciencia de la potencia de la iglesia de producir un cambio en Sudáfrica. También el participar en las liturgias significativas, la oración y el estudio de la Biblia han sido una fuente de aliento para perseverar en este trabajo. Hay un himno que dice:

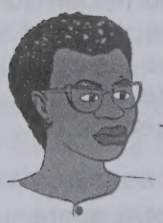
Confía en el Señor y no te cansarás,
sirve al Señor y no te debilitarás.
El poder del Señor te sostendrá
y salvarás a tu vida y vivirás



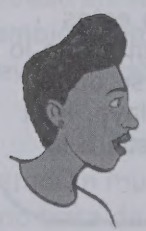
Tres puntos de enfoque me dieron fuerza y poder en tiempos cuando la vida se tornaba dura, insensible, fría o sin compensación. Estos fueron:

1. Una convicción que Dios me había llamado y comprometido en una tarea particular importante o significante.
2. La esperanza y la confianza de que, a pesar de frecuentes evidencias al contrario, finalmente la justicia y la rectitud triunfarían.
3. La fe de que el Dios, a quien los cristianos experimentamos como el Creador, Redentor y Sustentador, sí nos sostendrá en tiempos de crisis, estrés y trauma.

Un breve tiempo dedicado cada día a reflexionar sobre estos tres puntos, siempre me renovaban.



Cuando yo huí de los soldados que me disparaban, me escondí en un hueco hasta la noche y entonces escapé. Lo que me hace seguir como sanadora es la convicción de que Dios salvó mi vida de la muerte con algún propósito. Frecuentemente recuerdo este hecho.



Mi esposo me abandonó con mis hijos por otra mujer. Con la ayuda de Dios pude superarlo y enviar a los hijos a la escuela. Encontré después que era capaz de ayudar a otras personas porque había podido sobrevivir por la gracia de Dios.

Después de que mi familia fue librada de pasar por lo peor, a pesar de que nuestra casa fue quemada, yo sabía que no podía seguir igual que antes. Fui una trabajadora profesional de salud, pero ahora necesitaba dedicar mi vida a toda la comunidad.

Tema: ¿Qué es lo que lo motiva a usted para ser un consejero/a?

Discusión/Reflexión

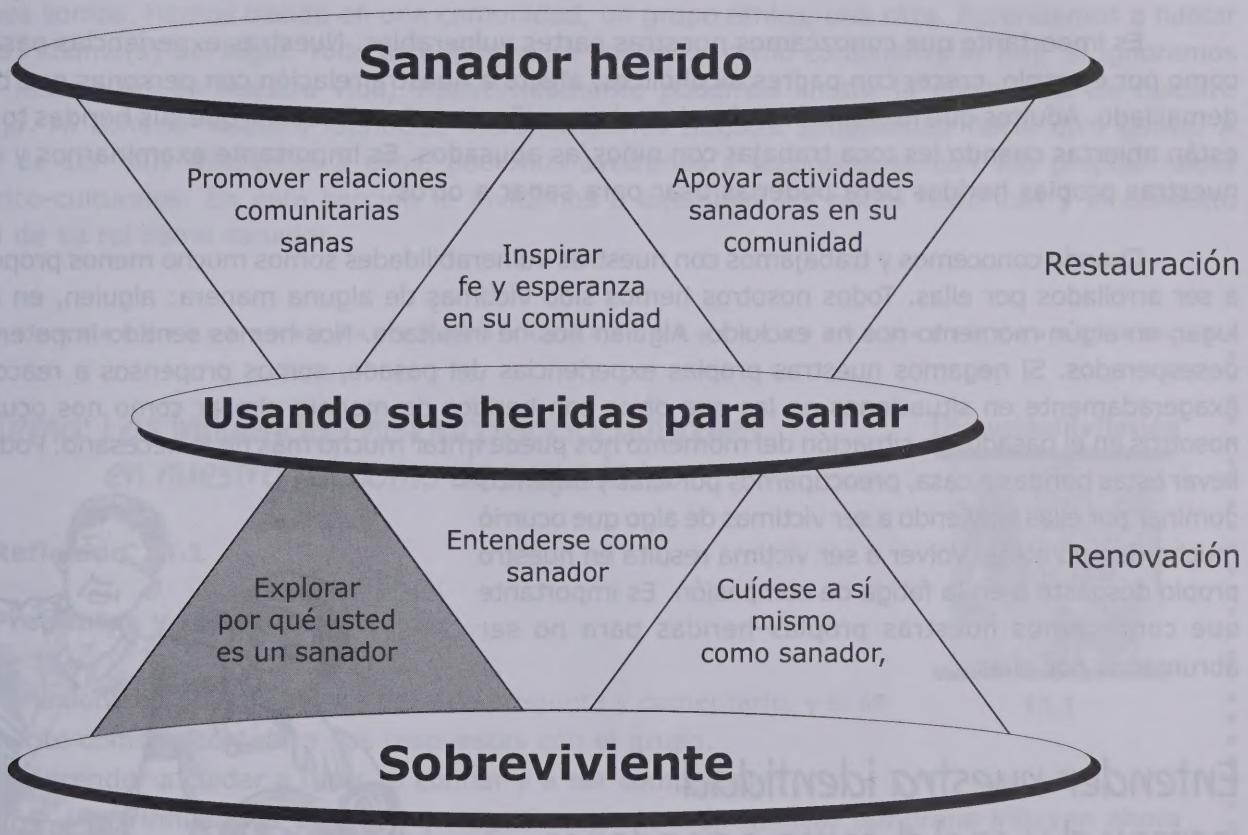
12.2

Preguntas:

- ¿Cómo responde a la pregunta: "¿Por qué es usted un consejero/a?"
- ¿Cuál es el fundamento de su llamado?

CAPITULO 13

Entenderse como sanador



En el capítulo 12 nos concentramos en nuestra motivación y en saber por qué somos sanadores. Conocer nuestro propósito, nuestra razón de ser sanadores significa mirar profundamente dentro de nosotros mismos y conocer una parte importante de nosotros.

En este capítulo nos concentraremos en otro aspecto de nosotros mismos que afecta nuestro trabajo como sanadores: nuestra identidad personal social, nuestra mentalidad, nuestro estilo de sanar y nuestras destrezas para sanar a otros.

La importancia de conocernos

Es importante que conozcamos nuestras partes vulnerables. Nuestras experiencias pasadas, como por ejemplo, crecer con padres alcohólicos, afecta a nuestra relación con personas que beben demasiado. Adultos que fueron abusados durante su niñez pueden descubrir que sus heridas todavía están abiertas cuando les toca trabajar con niños/as abusados. Es importante examinarnos y sanar nuestras propias heridas para poderlas usar para sanar a otros.

Cuando conocemos y trabajamos con nuestras vulnerabilidades somos mucho menos propensos a ser arrollados por ellas. Todos nosotros hemos sido víctimas de alguna manera: alguien, en algún lugar, en algún momento nos ha excluido. Alguien nos ha insultado. Nos hemos sentido impotentes y desesperados. Si negamos nuestras propias experiencias del pasado, somos propensos a reaccionar exageradamente en situaciones en las que otros son heridos de manera similar como nos ocurrió a nosotros en el pasado. La situación del momento nos puede irritar mucho más de lo necesario. Podemos llevar estas heridas a casa, preocuparnos por ellas y dejarnos dominar por ellas volviendo a ser víctimas de algo que ocurrió mucho tiempo atrás. Volver a ser víctima resulta en nuestro propio desgaste o en la fatiga de compasión. Es importante que conozcamos nuestras propias heridas para no ser abrumados por ellas.

Entender nuestra identidad personal y social como sanadores[41]

Debido a que su identidad está siendo desafiada la gente frecuentemente se siente desarraigada en tiempos de rápidos cambios sociales. Las antiguas maneras de hacer las cosas, de relacionarse con la gente, de pensar acerca de sí mismo se bloquean. Somos gente por medio de otra gente, pero, ¿quiénes somos cuando esa gente cambia o desaparece? Quizás nos mudamos del campo a

[41] Nuestra identidad personal está basada en dos percepciones de nosotros mismos. La primera es que somos iguales a través de un periodo de tiempo, que en muchas formas somos iguales que hace cinco, diez o cuarenta años. Esto es la perspectiva histórica. La segunda es que somos vistos por otras personas como igual durante un periodo largo de tiempo. Esto es la perspectiva del contexto social. Erik Erikson, *Identity and the Life Cycle,* (New York: W.W.Norton&Co., 1980)

la ciudad y sólo en raras oportunidades volvemos a ver a la familia y a nuestra comunidad. ¿Nos perdemos en ese nuevo y gran mundo o podemos transplantar nuestra identidad como sanadores a ese nuevo terreno? Como sanadores necesitamos nutrir nuestras raíces históricas y nuestras relaciones socioculturales para sostenernos y mantenernos estables.

Nuestro pasado influye en el presente. Miramos a través de ventanas y marcos formados, en parte, por nuestra historia y cultura. Si nuestras ventanas están borrosas, no podemos ver claramente. Nuestro "marco mental" afecta la manera como nos acercamos a la gente y las destrezas con que acompañamos el proceso sanador.

Sabemos quiénes somos en nuestra familia. Tenemos un apellido que nos dice, en parte, quiénes somos. Hemos nacido en una comunidad, un grupo étnico, una raza. Aprendemos a hablar el (los) idioma(s) del lugar. Todo esto influye en nosotros como consejeros/as hoy. Si ignoramos estas influencias en nuestra vida, inadvertidamente podemos limitar la efectividad de nuestro trabajo. Al conocer nuestra identidad incrementamos nuestra sensibilidad hacia otra gente. A pesar de ser muy diferentes a ellos, podemos ayudarles a reconectarse con sus propias raíces histórico-culturales. En esta sección le invitamos a examinar las raíces históricas y el contexto social de su rol como sanador.

Tema: Las influencias histórico-socioculturales en nuestro rol como de sanadores

Discusión/Reflexión

13.1

Reflexión 13.1

Preguntas y reflexiones:

Reflexione en privado acerca de cada pregunta y comentario, y si se siente cómodo comparta sus respuestas con el grupo.

1. Aprender a cuidar a otros, a confiar y a ser competente:
   - ¿Qué influencias positivas y negativas en su vida familiar temprana influyen ahora en usted como consejero/a?
   - ¿Quién fue modelo o héroe para usted?
   - ¿Quién le enseñó a cuidar de las personas que son menos afortunadas que usted?
   - ¿A quién le confió sin dudar sus sentimientos más íntimos y qué aprendió de esa persona acerca de la confianza?
   - ¿Qué aprendió acerca de poder hacer cosas, hacer que algo le suceda a alguien en lugar de que le suceda a usted?
   - ¿Quién le mostró que tenía capacidades?, que era competente? ¿Hubo personas o incidentes que lo hicieron sentirse incompetente?
   - ¿Cómo influye ahora en usted como consejero/a esa manera de sentirse competente, de sus primeras experiencias en la vida?

- Reflexione en privado sobre cada uno de estos comentarios y preguntas, y luego comparta sus respuestas en el grupo a medida que se sienta cómodo.

2. Aprender acerca de la importancia de sus roles de género.
   La primera pregunta que se hace normalmente cuando nace un bebé es: "¿Es niño o niña?" Llegamos a este mundo como pequeños niños o niñas. Nuestra familia y la comunidad nos enseñan cómo deben ser los niños y cómo deben ser las niñas.
   - Mencione 5 palabras o frases que describan lo que usted aprendió acerca de lo que debe ser un niño o lo que debe ser una niña. ¿Cómo afectan estas influencias del pasado su manera de relacionarse ahora como consejero/a con hombres y mujeres, niños y niñas?
   - ¿Qué aprendió usted de su familia y cultura acerca de cómo los niños y las niñas:
     - expresan emociones
     - cuidan a la gente necesitada
     - son dependientes o independientes de otras personas
     - resuelven problemas personales o interpersonales?

   Reflexione en privado acerca de cada una de estas preguntas y comentarios, y luego comparta sus respuestas en el grupo a medida que se sienta cómodo.

3. Aprender la importancia de la edad.
   En nuestras experiencias familiares de la infancia, comunidad y cultura aprendemos cosas importantes acerca de la edad. Hay cosas que son apropiadas de acuerdo a la edad.
   - ¿Qué aprendió usted acerca de cosas que debería o no hacer, decir o ser, como niño, adolescente, joven adulto, su edad actual o su edad dentro de 10 años?
   - ¿Quiénes fueron modelos que le enseñaron cómo debería ser en estas edades?
   - Considere temas como:
     - Las edades en que usted podría relacionarse con alguien del sexo opuesto como consejero/a.
     - ¿Qué grupo de personas es apropiado para usted trabajar como consejero/a?
     - Considere otras preguntas.

   Reflexione en privado acerca de cada uno de estos comentarios y preguntas, y luego comparta sus respuestas en el grupo a medida que se sienta cómodo.

4. Aprender acerca de la importancia de nuestros orígenes étnicos.
   Nuestros orígenes étnicos tienen considerable importancia en la manera que pensamos acerca de nosotros mismos a través del tiempo y la manera en que otros nos han visto. Las distinciones raciales en Sudáfrica a través de los siglos, intensificadas durante los años del Apartheid, han tenido mucha influencia sobre la identidad de una población

grande de negros, blancos, asiáticos y el mestizaje. En algunas regiones de los Estados Unidos la discriminación racial es más acentuada que en otras. Como consejeros/as seguramente somos sensibles a nuestra herencia étnica, conscientes de cuánto daño y dolor ha causado esa discriminación. Por eso le invitamos a reflexionar en privado y quizá a dialogar sobre la influencia de su identidad étnica sobre su rol de consejero/a en el contexto en que trabaja.

- ¿Qué aprendió usted en su infancia y su vida de joven adulto acerca de lo que significa ser miembro de su trasfondo étnico-racial?
- ¿Dónde se siente seguro y dónde no?
- ¿Cuáles grupos étnico-raciales diferentes al suyo, le aceptan y cuáles no?
- ¿Cuáles experiencias sobresalen en su mente en ese sentido?
- ¿Cómo le afectan sus experiencias del pasado en su rol de consejero/a?

Reflexione en privado a acerca de cada uno de estos comentarios y preguntas y luego comparta sus respuestas en el grupo a medida que se sienta cómodo.

5. Aprender acerca de la importancia de los privilegios.

Antes de la desaparición del Apartheid en Sudáfrica los privilegios estaban asociados con la identidad étnica. Los blancos tenían privilegios y poder, los negros y asiáticos no. A pesar de que esto no ha cambiado, mayormente el "poder de privilegios" parece estar cambiando a ser basado en la "posición en el gobierno", "ingreso económico" o "conocimiento y preparación en temas de tecnología como la computadora", aparte del color de la piel u origen étnico. Como consejeros/as debemos ver nuestra propia identidad en relación con los privilegios.

- ¿Con qué poder o privilegios nos criamos y qué nos faltaba que otras personas tenían? ¿Sigue afectando esa identidad histórica la manera como nos vemos hoy? ¿Cómo nos afecta en nuestro rol como consejeros?
- ¿Qué privilegios tenemos hoy comparado con otras personas? ¿Qué necesitamos considerar cuando servimos a gente con menos privilegios?
- ¿Cómo renunciamos a nuestra identidad de privilegiados sin abandonar nuestros privilegios? ¿Es posible hacerlo?

Reflexione en privado en cada uno de estos comentarios y preguntas, y luego comparta sus respuestas en el grupo a medida que se sienta cómodo.

Entender nuestro propio marco mental como consejeros/as

Nuestras experiencias del pasado y las características socioculturales de las que provenimos determinan lo que somos en el presente. Para entendernos mejor, examinaremos ahora nuestro "marco mental" y cómo este afecta nuestra labor como consejeros/as.

Empezamos esta sección con una antigua historia:

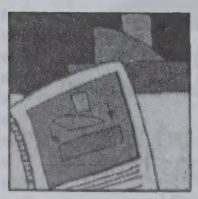
"Un hombre que había perdido su hacha sospechaba del hijo de su vecino, el cual caminaba como ladrón, tenía aspecto de ladrón y hablaba como ladrón. Pero un día mientras cavaba en el valle el hombre encontró su hacha. Cuando volvió a ver al muchacho, vio que caminaba, tenía un aspecto y hablaba igual que cualquier otro niño".[42]

Nuestro marco mental es la orientación o nuestro punto de vista. Cuando el hombre perdió su hacha, movió su punto de referencia y llegó a sospechar del muchacho. Cuando la encontró, lo movió de nuevo. Su orientación o marco mental hacia el hijo del vecino era diferente dependiendo de si tenía o no su hacha. Su marco mental no dependía de lo que el chico hacía, sino de lo que pasaba en su propio interior. Vemos a los demás cómo somos nosotros, a través de los ojos de nuestra mente.

El Análisis Transaccional (A.T.)[43] es una manera útil de entender nuestro marco mental o nuestra orientación hacia otras personas. En la siguiente sección usamos este modelo para entender nuestro marco mental.

El modelo A.T. para entender nuestro propio marco mental como sanadores

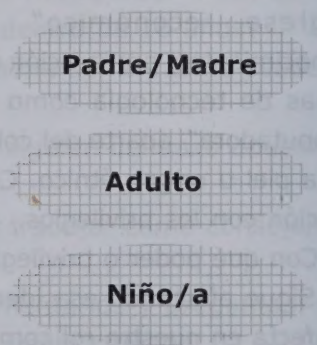
Introducción al A.T.



Modelo 13.1a

Análisis Transaccional: Su marco mental

Padre/Madre, adulto, niño/a



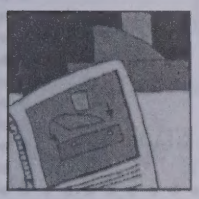
Marcos mentales en cada uno de nosotros

De acuerdo con este modelo, cada uno de nosotros tiene tres marcos mentales básicos a través

[42] Historia atribuida a Liu Tzu

[43] El Análisis Transaccional fue originalmente desarrollado por Eric Berne y presentado en el ensayo "Transactional Análisis: A New and Effective Method of Group Therapy" en 1957, en Los Ángeles. Desde este tiempo ha habido muchas adaptaciones de este enfoque. Una de las más conocidas es de Thomas A. Harris, M.D. "I'm O.K. – You're O.K. (New York: Avon Books, 1969). Aunque hay muchos modelos para entendernos y nuestras relaciones con otras personas, el modelo A.T. parece lo más fácil para adaptar, útil para explicar y coherente con nuestra perspectiva de que somos personas a través de otras personas.

de los cuales nos vemos a nosotros mismos y a los demás: un "Padre/Madre", un "Adulto" y un "Niño/a". Todos nosotros tenemos los tres.



Modelo 13.1b

Nuestro marco mental de "Padre/Madre"

Pensamos, sentimos y actuamos según nuestro Yo "Padre/Madre" cuando nos decimos que "deberíamos hacer más", cuando "exigimos acción" o cuando "ayudamos a los menos favorecidos".

Este marco tiene dos fases: el "Padre/Madre Crítico" y el "Padre/Madre Educador". A menudo los mensajes de este marco son feos y mandones, otras veces son de ayuda y benévolos.

Nuestro "Padre/Madre Crítico"

El "Padre/Madre Crítico" en nosotros hace exigencias y nos restringe de hacer algunas cosas como hicieron nuestros padres/madres cuando éramos niños/as. Juzga y opina. Si bien esto suena brusco e indeseable, es de hecho una parte necesaria de nuestras vidas porque provee orden y estructura. Sin ello, no sabríamos instantáneamente lo que está bien y lo que está mal. Los mensajes automáticos de este marco nos dan respuestas rápidas, son mensajes fuertes, muy protectores, de principios, pero asimismo pueden ser mensajes de castigo y de exigencias.

Nuestro "Padre/Madre Educador"

El "Padre/Madre Educador" en nosotros es cuidador, interesado, compasivo, considerado, amable, perdonador y amorosamente protector. Esta parte también nos da mensajes automáticos de socorrer a alguien herido, de consolar a un bebé cuando está llorando y de sanar heridas de otras personas, incluso a costa de grandes sacrificios de nuestra parte.

Tema: "Padre/Madre Crítico" /"Padre/Madre Educador"

Discusión/Reflexión

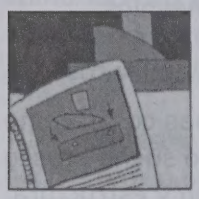
13.2

Preguntas y reflexiones:

- Recuerde declaraciones del "Padre/Madre Crítico", posturas corporales, tonos de voz u otras conductas que ha experimentado en otra gente.
- Recuerde declaraciones del "Padre/Madre Educador", posturas corporales y tonos de voz u otras conductas que ha experimentado en otra gente.
- ¿Cuáles personas le han ayudado a formar su marco de "Padre/Madre"?
- ¿Cómo ha sido afectado por esta gente, tanto positiva como negativamente?
- ¿Cuándo es útil estar en su marco mental de "Padre/Madre Crítico" como sanador? (Recuerde situaciones específicas en su trabajo).
- ¿Cuándo es dañino estar en su marco mental de "Padre/Madre Crítico" como sanador? (Recuerde situaciones específicas en su trabajo).

- ¿Cuándo es útil estar en su marco mental de "Padre/Madre Educador" como sanador? (Recuerde situaciones específicas en su trabajo).
- ¿Cuándo es dañino estar en su marco mental de "Padre/Madre Educador" como sanador? (Recuerde situaciones específicas en su trabajo).

Dialogue en grupos.



Modelo 13.1c

Nuestro marco mental de "Niño/a"

Pensamos, sentimos y actuamos según nuestro Yo "Niño/a" cuando nos sentimos impotentes, incompetentes o rebeldes. También pensamos, sentimos y actuamos a partir de nuestro marco mental de "Niño/a" cuando somos francos, libres, confiados y vulnerables.

Este marco tiene tres subpartes: el "Niño/a Rebelde", el "Niño/a Impotente" y el "Niño/a Libre".

Nuestro "Niño/a Rebelde"

Cuando usted reacciona de manera negativa hacia alguien por haberle sugerido algo o rechaza las sugerencias incluso antes de considerarlas por sus propios medios, está actuando en usted su "Niño/a Rebelde". En este marco mental podríamos hacer lo contrario de lo que se nos ha sugerido.

Nuestro "Niño/a Impotente"

Cuando usted reacciona impotentemente frente a alguien o a una tarea, cuando quiere rendirse, cuando se siente abrumado, inadecuado o incompetente y desea que alguien le diga lo que tiene que hacer, está en usted su estado mental de "Niño/a Impotente". En este estado, nuestra mente se hace pasiva como si no pudiésemos pensar por nosotros mismos. Pensamos y hacemos lo que otras personas quieren de nosotros sin considerar lo que nosotros queremos. Esta conducta corresponde al modelo de "Impotencia aprendida", descrito en el modelo 2.5.

El "Niño/a Rebelde" y el "Impotente" son parte de nuestro Yo Infantil Emocional. Como ambos están orientados hacia los padres/madres –para ser atendidos o para rebelarnos contra ellos– decimos que ambos están en la parte del "Niño/a Adaptado" dentro de nosotros

Nuestro "Niño/a Libre"

El "Niño/a Libre" baila, juega y se siente libre y sin preocupaciones. Esta es nuestra parte creativa, espontánea y entusiasta. Cuando respondemos desde el "Niño/a Libre", estamos despreocupados por la reacción de nuestro marco "Padre/Madre" o de las figuras paterno-maternas en el mundo exterior. En esta parte de nosotros nos sentimos libres y llenos de vida. Es la respuesta genuina, confiada, abierta y libre a la vida.

Tema: "Niño/a Rebelde, Impotente y Libre"

Discusión/Reflexión

13.3

Reflexiones y preguntas:

- Recuerde experiencias del "Niño/a Rebelde", posturas corporales y tonos de voz u otras conductas que ha sentido en respuesta a otra gente o situaciones.
- Recuerde experiencias del "Niño/a Impotente", posturas corporales y tonos de voz u otras conductas que ha sentido en respuesta a otra gente o situaciones.
- Recuerde experiencias del "Niño/a Libre", posturas corporales y tonos de voz u otras conductas que ha sentido en respuesta a otra gente o situaciones.
- ¿Cuáles personas le han ayudado a formar su marco mental del "Niño/a"?
- ¿Se ha visto afectado por estas experiencias en su trabajo como sanador?
- ¿Cuándo es útil y cuándo es nocivo tener un marco mental del "Niño/a Rebelde" en su trabajo como consejero/a?
- ¿Cuándo es útil y cuándo es nocivo tener un marco mental del "Niño/a Impotente" en su trabajo como consejero/a?
- ¿Cuándo es útil y cuándo es nocivo tener un marco mental del "Niño/a Libre" en su trabajo como consejero/a?

Comparta con el grupo.

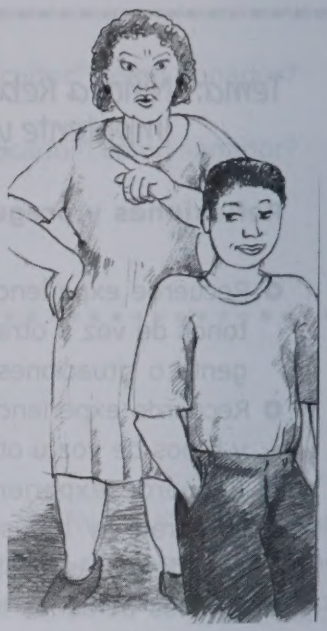
Modelo 13.1d

Nuestro marco mental de "Adulto"

Pensamos, sentimos y actuamos desde nuestro Yo "Adulto" cuando evaluamos los hechos, arreglamos un problema, hacemos planes o, como lo dice Pablo, pensamos "...con moderación" (Ro. 12.3). El marco mental "Adulto" evalúa cómo responder apropiadamente ante cada situación.

A nuestro Yo "Adulto" le gusta pensar, aprender y experimentar. Es la parte de nosotros que le gusta enfrentarse objetivamente con el mundo de sucesos y hechos. Nos ayuda a mirar hacia adelante, calcular posibilidades y tomar decisiones racionales. Nuestro "Adulto" racional mira sin emociones al mundo. Empieza cuando tomamos nuestras propias decisiones en la vida. Puede ser independiente. Construye su propia comprensión y considera las consecuencias.

Nuestro Yo "Adulto" puede servir como coordinador entre las exigencias morales de nuestro "Padre/Madre" y nuestro "Niño/a". Almacena información acerca de lo que funciona, lo que se puede hacer y las posibilidades de que algo ocurra. Puede ayudar a nuestro "Padre/Madre" a reevaluar las reglas que nos enseñaron si no funcionan. Puede ayudar al "Niño/a" a manejar las emociones que siente.



Cuando los "músculos" de nuestro "Yo Adulto" se entrenan y se usan tenemos información clara y acertada acerca de nosotros mismos, la gente y los sucesos. Si nuestros "músculos" no están bien usados, se debilitan. El estrés y el trauma pueden debilitarlos severamente. El estrés los fatiga y el trauma los corta. Esta es la razón por la que dijimos que la recuperación del estrés severo y traumático se parece a un maratón que requiere de una cuidadosa recuperación y sanidad del daño sufrido y luego un entrenamiento y práctica con disciplina.

Tema: Nuestro Yo "Adulto"

Discusión/Reflexión

13.4

Reflexiones y preguntas:

- Recuerde pensamientos, opiniones y decisiones del Yo "Adulto" que usted ha hecho y el contexto en el cual los hizo. Note cómo el "Niño/a Rebelde, Impotente o Libre", como también el "Padre/Madre Crítico o Educador" compite con el "Adulto" por su atención.
- ¿Quiénes le ayudaron a formar su Yo "Adulto/Racional?" ¿Quiénes han sido modelos para usted?
- ¿Tiene pensamientos, opiniones y decisiones racionales de "Adulto" que le han afectado como sanador?

Comparta en el grupo.

Saber quién está en control - "Padre/Madre", "Adulto" o "Niño/a"

Si sabemos quién nos controla, podemos saber quién tiene control en otras personas. Nos preguntamos: "¿De dónde viene mi perspectiva?" Sugerimos cuatro maneras para saberlo.

1. Sepa cómo se siente.

- ¿Se siente contento, enojado, amable, dolorido, etc.? (Vea en el capítulo 8 la lista de sentimientos y su significado). Si sus sentimientos son fuertes y le controlan, usted "está ubicado" en su "Niño/a", donde se encuentran las emociones. Sin embargo, si empieza a pensar acerca de los sentimientos que tiene, su Yo "Adulto" toma control.
- Seleccione de la lista de sentimientos en el capítulo 8 las caras que coinciden con el "Niño/a Impotente", el "Niño/a Rebelde" y el "Niño/a Libre". Recuerde en qué momentos se ha sentido así.

2. Sepa qué palabras utiliza y cuál es su conducta no verbal

- El vocabulario del "Padre/Madre" contiene muchas palabras evaluativas como: bien, mal, debería, nunca, siempre, lindo. Nuestro "Padre/Madre Crítico" es normalmente condescendiente en el tono de voz combinado con el entrecejo fruncido y el dedo apuntando. Nuestro "Padre/Madre Educador" es típicamente amoroso y protector, quizás sentimental con una sonrisa y expresiones faciales de aceptación y una posición corporal abierta.
- Las palabras de nuestro "Niño/a Libre" son típicamente expresiones directas de emociones y transmiten espontaneidad y exuberancia con un tono de voz fuerte, enérgico y desinhibido. Los gestos son sueltos y fáciles. Las palabras de nuestro "Niño/a Adaptado" son expresiones de impotencia emocional o rebelión como "no puedo" o "no quiero". El tono es lloroso, desafiante, apaciguador o exigente. Las expresiones pueden ser de berrinche, tristeza o susto.
- Las palabras del "Adulto" son típicamente claras y definidas. Describen qué, dónde, cuántas veces, con quién. Las expresiones son equilibradas, precisas, racionales en su tono.

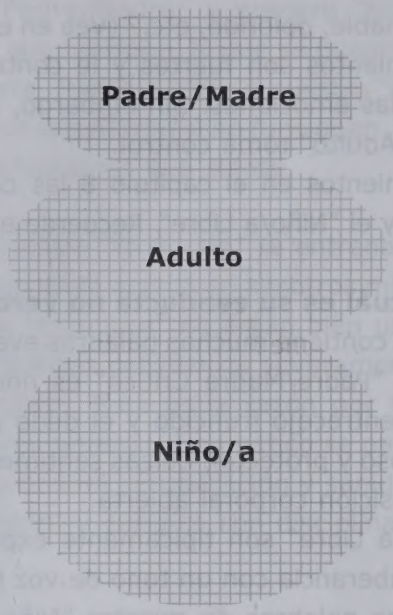
3. Sepa cómo otras personas actúan en relación con usted

- Si ve muchas reacciones de "Padre/Madre" hacia usted, puede suponer que su Yo "Niño/a" los está invitando a hacerlo. Si en usted domina el Yo "Padre/Madre", verá emerger el Yo "Niño/a" en la otra persona. Al analizar cómo otros actúan frente a usted y cómo usted reacciona frente a otros, sabrá cuál marco mental domina en usted y cuál domina en los demás. Como consejeros/as, también podemos saber si hemos sido de ayuda para ellos. Si no lo hemos sido, también podemos serlo en el futuro.

Recuerde momentos en que alguien le respondió a usted como consejero/a desde su Yo "Niño/a", Yo "Padre/Madre" o su Yo "Adulto".

Contaminación de nuestro Yo "Adulto"

En condiciones de estrés manejamos los sucesos con menos eficacia que como lo haríamos en condiciones tranquilas. Regresamos a maneras menos maduras de manejar los sucesos. Tendemos a sentirnos confundidos y nuestra capacidad de razonar parece no funcionar muy bien. Nuestro Yo "Adulto" está contaminado cuando aceptamos como razonable lo que en realidad es una reaparición de nuestras respuestas de cuando éramos muy jóvenes. La contaminación es una confusión del razonamiento claro de nuestro "Adulto" por parte de nuestro emocional "Niño/a Rebelde" o "Impotente" y los mensajes históricos de nuestro "Padre/Madre".



Por ejemplo, un joven ha sido despedido de su trabajo. "Nunca más conseguiré trabajo". Detrás de esta declaración está el sentimiento de enojo que en este caso procede de su sentimiento de que no hay nada que pueda hacer para cambiar la situación. Este sentimiento es de impotencia y se ubica en el "Niño Impotente" que ha tomado el control de su vida. Necesitamos descontaminar al "Adulto", separando al "Niño Impotente y Rebelde" del pensamiento claro del "Adulto".

Como sanadores sentimos empatía con las víctimas frente nosotros. Al escuchar sus historias parte de nosotros se identifica con ellos. Cuando les duele su "Niño/a Impotente", experimentamos sus sentimientos. Cuando su "Niño/a Rebelde" busca vengarse, algo dentro de nosotros nos hace sentir lo mismo. Nuestras heridas nos ayudan a identificarnos con las de ellos. ¡Pero nosotros somos sanadores! y tratamos de ayudarles. Si les decimos que no deberían sentirse tan doloridos o no deberían de hablar así, lo hacemos desde nuestro Yo "Padre/Madre Crítico". Eso fue lo que hicieron los amigos de Job al acusarle de pecar contra Dios. Cuando hacemos eso, nos distanciamos de la persona que tratamos de ayudar, y como respuesta ella tratará de esconder sus sentimientos, de expresarlos a otra persona y probablemente se sentirá culpable por ellos. Esas personas expandirán su "Niño/a Impotente o Rebelde".

Nuestro rol como sanadores es sentir sus emociones como ellos lo expresan, pero tener la habilidad de descontaminar nuestro Yo "Adulto" para poder pensar y razonar claramente[44]. Debemos mostrarles o ser un modelos para ellos de cómo pueden tener sus sentimientos pero a la vez retroceder un paso, trascender y reflexionar acerca de las acciones a realizar o no realizar.

[44] Sugerimos el siguiente criterio para su Yo "Adulto" para pensar claramente en una situación de sanar: 1. ¿Su estado mental apoya y aumenta la dignidad suya y de otras personas, o la reduce? Si apoya la dignidad probablemente representa el Adulto Racional. 2. ¿Su estado mental está basado en una realidad objetiva o se basa mayormente en la imaginación negativa suya o de otra persona? El Yo Adulto basa sus pensamientos en una realidad verificada con otras personas. 3. ¿Su estado mental le ayuda alcanzar sus metas y valores más profundas? El pensamiento claro del Yo Adulto le anima considerar sus valores y su perspectiva de fe más profunda. 4. ¿Su estado mental le ayuda minimizar conflictos sociales y personales? No se trata de eliminar todo conflicto interpersonal ni quiere decir que el conflicto social siempre es malo, pero una mentalidad clara busca minimizar el conflicto y resolver los conflictos al buscar soluciones constructivos.

- Descontaminamos nuestro Yo "Adulto" cuando nombramos e identificamos nuestros sentimientos y los sucesos.
- Descontaminamos nuestro Yo "Adulto" cuando reconocemos y rechazamos las exigencias y juicios irracionales del "Padre/Madre".

Tema: Resumen general de "Padre/Madre", "Adulto", "Niño/a"

Discusión/Reflexión

13.5

Reflexiones y preguntas:

Las situaciones en las que más tiendo a pensar, sentir y actuar desde mi:

- Yo "Padre/Madre Crítico" son...
- Yo "Padre/Madre Educador" son...
- Yo "Adulto" son...
- Yo "Niño/a Impotente" son...
- Yo "Niño/a Rebelde" son...
- Yo "Niño/a Libre" son...
- Como consejero/a, ¿cuál de los marcos mentales encuentro en mí la mayoría de veces?
- ¿Cuál marco mental estoy fomentando en mí y contra cuál estoy luchando?
- ¿En cuál marco mental experimento más heridas?
- ¿Cuál marco mental quisiera agregar o modificar?
- Pida que los miembros del grupo le hagan ver el marco mental que usted presenta la mayoría de veces.
- Afirme las fortalezas y dones de cada uno entre ustedes.
- Estimule el crecimiento en áreas identificadas como necesarias

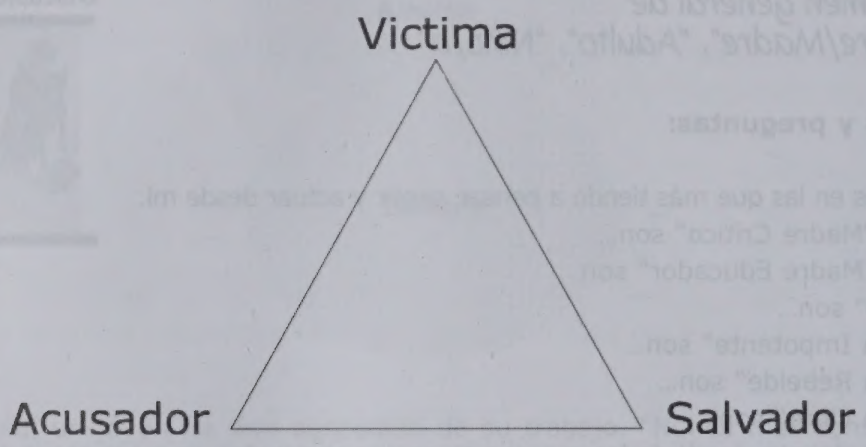
Conozca su estilo de ayuda

La trampa del consejero

Como consejeros/as, caemos con mucha frecuencia y facilidad en la "trampa del consejero". Una víctima de abuso busca nuestra ayuda. Respondemos y tratamos de ayudarla. Como aparentemente nos conectamos bien con ella, pareciera que realmente le estuviéramos ayudando. La víctima muestra cierto progreso hacia su recuperación. Pero sus problemas son tan grandes y los tomamos tan en serio que empiezan a pesar sobre nosotros. Pronto empezamos a sentir que estamos haciendo todo el trabajo mientras que la víctima está esperando pasivamente que lo hagamos. Cuanto más ayudamos, tanto más impotente se hace la víctima. Cuanto más le ayudamos desde nuestro "Padre/Madre Educador", tanto más se hunde en su "Niño/a Impotente", hasta el punto de que sentimos que nosotros llegamos a ser la víctima.

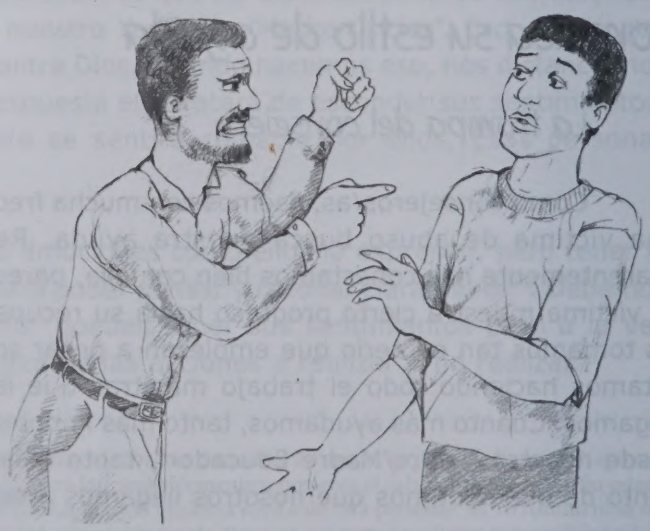
Nos sentimos atrapados. Deseamos tanto poder ayudar, pero cuanto más hacemos, menos logramos ayudar. No le mostramos nuestra irritación a la víctima. De hecho, tratamos de mantener

una cara sonriente y agradable. Pero cuando escuchamos la manera como nos hablamos a nosotros mismos o la manera en que nos sentimos, sabemos que nos ha ocurrido un cambio interno. Nos sentimos amargados, enojados y confundidos. La trampa se cierra cuando hacemos el cambio de ser consejero/a cuidadoso a víctima y luego a juez crítico. El Triángulo de Karpman[45] lo describe de la siguiente manera: El consejero empieza como un Salvador. Cuando el Salvador se siente abrumado, se vuelve víctima. Cuando el Salvador/Víctima se siente frustrado y cansado de sufrir el dolor, se transforma en acusador. Hay un cambio de salvador a víctima y a acusador.



El cambio de Salvador a Víctima ocurre cuando la víctima, a la que tratamos de ayudar, no hace las cosas como al consejero le gustaría que las hiciera. Esto se convierte en una cuestión de control. Tratamos de ayudar, pero no lo logramos y perdemos la esperanza. Al darnos cuenta del cambio interno de nuestro rol de ayudante al de víctima, debemos preguntarnos si tratamos de controlar o de ayudar a la gente. Es humano tratar de influir y hasta de controlar a otras personas. Eso parte de nuestra realidad como sanadores heridos que llevamos a nuestro rol de sanadores.

A veces tratamos de tomar el control por medio de la ayuda y al encontrarnos con víctimas que no responden nos enojamos con ellas. Esto puede indicar un cambio a la posición de Acusador. En estas situaciones, el enojo es señal de que hemos caído en la trampa triangular. El enojo es exigencia de que las cosas sean diferentes, y resulta de un contexto en que nuestra manera de vernos ha cambiado (véase capítulo 8 para una descripción del enojo).



Caímos presos en el triángulo y parece que no tenemos salida. Por eso es una trampa.

[45] La figura Karpman fue desarrollada por Stephen Karpman

Cómo salir de la trampa[46]:

1. Todos necesitamos otras fuentes para nuestra identidad, aparte de ser sanadores. Algunos pueden decir: "La obra es de Dios, no mía". Otros cambiarán de escenario, verán una película o se irán a trotar. Necesitamos apartarnos y dejar de ayudar constantemente a otros. Si toda nuestra identidad proviene únicamente de ser sanadores, necesitaremos víctimas para nuestros propios propósitos, es decir, necesitamos sanar para que respondan a nuestro esfuerzo y alimenten nuestro auto-respeto. Si hacemos esto, los privamos de la libertad que necesitan para recuperar su dignidad.

2. Cada uno de nosotros necesita hacerse cargo de su propia vida y no debe permitir que las circunstancias la controlen. Mucha gente quiere que seamos sus "Salvadores" sólo para atraparnos y derribarnos inconscientemente. Necesitamos tener la habilidad de distinguir entre la ayuda genuina y el rescate.

3. Deténgase y piense. Si usted siente gran urgencia de correr para resolverle un problema de alguien, para rescatarlo, deténgase y piense. ¿Por qué siente tanta necesidad de hacerlo? ¿Es un deseo genuino de cuidar a otras personas? ¿Se sentirá feliz mañana por haber tomado esa decisión? ¿O es un gesto y una conducta impulsiva que podría encerrar a la otra persona en su condición de víctima?

Hablando en forma personal, como consejeros que hemos sido a lo largo de muchos años, reconocemos que muchas veces hemos caído en la trampa del consejero. Normalmente esto empezó muy inocentemente. Alguien se presentó en una situación de evidente necesidad. En algunos casos fue un problema de abuso por parte del cónyuge o del empleador de la víctima que no podía controlar. Cualquiera que fuera el caso, estábamos motivados para ayudar de cualquier forma posible. A veces por ayudar a una persona necesitada sacábamos tiempo de nuestra familia e hijos, quizás rompiendo promesas hechas anteriormente. Entonces sentíamos la tensión de las exigencias en competencia y no nos sentíamos bien en ninguna parte, ni siquiera con nosotros mismos. En estas situaciones fue común para nosotros cambiar de ser personas que velan por otros, a estar enojados y resentidos y a transformarnos en víctimas. Al hacer esto, habíamos caído en la trampa triangular de los consejeros.

Hablar entre nosotros o con otra gente, nos ayudó a determinar cómo habíamos caído presos. Como consejeros/as, nos necesitamos unos a otros para mantener la perspectiva correcta de nuestras vidas y nuestro trabajo.

[46] Para una descripción de los juegos interpersonales que la gente usan, ver Eric Berne, *Games People Play,* (New York: Grove Press, 1964)

Tema: La trampa del consejero

Discusión/Reflexión

13.6

Reflexiones y preguntas:

- Recuerde un incidente de su trabajo que ilustra la caída en una trampa.
- ¿Cómo manejó la situación?
- ¿Qué le condujo al cambio?
- ¿Cómo podría haber manejado el cambio de manera diferente?
- ¿Qué le ayudó a salir de la trampa?

Cuatro estilos negativos de ayudar

Los siguientes cuatro estilos negativos de ayudar muestran otra manera de describir la "trampa del consejero". El consejero como "Consejero Salvador", el "Consejero Enojado, el "Consejero Ejecutivo" y el "Consejero Impotente" (Víctima) son roles en que caemos a veces. Los nombramos para contrastarlos con el rol del "Sanador Herido".

1. El Consejero Salvador

La experiencia de la víctima lo mueve a compasión. Tiene una motivación muy fuerte a ayudar a aliviar el dolor de la víctima. Considera que el dolor es difícil de tolerar, sea en su propia vida o en la de otros. Considera que es difícil ser impotente ante una situación de necesidad. Quiere soluciones rápidas. En lugar de escuchar, hace sugerencias para resolver el problema. Quiere arreglar las cosas. Algunas víctimas aprenden a depender de su Consejero Salvador para obtener soluciones. Otras dependen del Consejero y luego se resienten por ser tan dependientes.

2. El Consejero Enojado

La experiencia dolorosa de la víctima lo enoja. Tiene una fuerte tendencia a corregir lo que está mal, a resolver la injusticia y a librar al mundo del dolor. Tiende a encontrar a quién echarle la culpa de los problemas. Por ejemplo, a las personas que causaron el dolor, a la víctima por estar en el lugar equivocado en el momento equivocado, al sistema por la desigualdad. Las víctimas se pueden sentir contentas en el momento de crisis porque por fin surge alguien como abogado para interceder por ellas en contra del mundo de sufrimientos. Los Consejeros Enojados juzgan y parecen bruscos, pero en realidad tratan de arreglar los problemas. Pero en el proceso se distancian de las víctimas. Ellos creen que si hubieran estado en lugar de las víctimas habría hecho las cosas de manera diferente. Las víctimas pueden percibir ese mensaje emocional y sentirse juzgadas.

3. El Consejero Ejecutivo

La experiencia de la víctima activa la mente del Consejero Ejecutivo. Como tiene una fuerte tendencia a corregir los males, a resolver las injusticias y a aliviar el dolor, piensa cómo lo podría lograr. Su tendencia es encontrar alguna razón por la cual el sistema opera de esa manera y encontrar un modelo conceptual que resuelva el problema. De manera que piensa, planifica y organiza. Arregla cosas manipulando los sucesos, cuidando de los detalles externos pero separándose de los sentimientos de las víctimas porque estas le molestan. Las víctimas se pueden sentir distantes de estos consejeros. Aunque aprecian sus análisis se sienten personal y emocionalmente dejados a un lado.

4. Los Consejeros Impotentes

La experiencia de la víctima activa sus propios sentimientos de impotencia. Siente profundamente con la víctima porque tiene sentimientos similares a los de ella. Sus propias heridas se abren nuevamente y se siente arrollado por los sucesos. Frecuentemente se siente igual o peor que las víctimas pero no escucha realmente, porque su propio pasado de dolor está siendo expuesto. Al principio, las víctimas se sienten muy ligadas a los Consejeros Impotentes porque sienten que alguien realmente los entiende. Para algunos, esto es suficiente para seguir adelante y alcanzar la sanidad. Otras víctimas sienten pena por los consejeros y los empiezan a consolar. Incluso otros, al sentir empatía, ahora quedan atrapados en la trampa de la víctima.

Tema: Cuatro formas de ayudar y el Sanador herido

Discusión/Reflexión

13.7

Reflexiones y preguntas:

1. Después de leer las descripciones de las cuatro formas de ayudar, subraye las declaraciones que normalmente lo caracterizan a usted en condiciones estresantes.

   - De los cuatro estilos, ¿cuál le caracteriza más?
   - ¿Cuáles fortalezas de ese estilo aporta usted a su trabajo como sanador? ¿Cuáles debilidades de ese estilo acarrea usted a su trabajo como sanador?

2. Compare cada una de las formas de ayudar con el modelo "Padre/Madre, Adulto, Niño/a" o el Triángulo de Karpman presentado anteriormente. ¿Cuál forma coincide con qué parte de cada uno de nosotros?

3. El Sanador Herido

En otras partes de este manual hemos dicho que el Sanador herido es consciente y admite sus propios dolores y heridas, escucha sin juzgar, usa sus heridas para ayudar y sanar a otros y concede a las víctimas el espacio para crecer sin decirles cómo hacerlo. A continuación hay una serie de frases tomadas de las formas de ayudar dadas anteiormente.

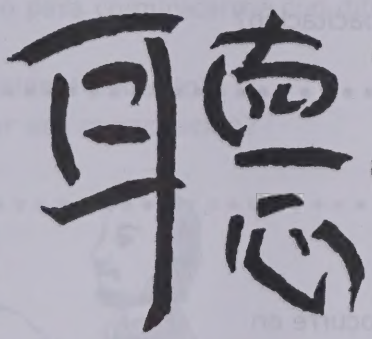
- Complete cada una de las frases para adecuarlas al estilo del Sanador herido.
  - La experiencia de la víctima mueve al Sanador herido a...
  - Los Sanadores heridos tienen una fuerte motivación para ayudar a las víctimas por medio de...
  - Los Sanadores heridos responden al dolor... en ellos mismos o en otros.
  - Los Sanadores heridos desean restaurar la sanidad de las víctimas por medio de...
  - Los Sanadores heridos son motivados a corregir lo que está mal por medio de...
  - Cuando los Sanadores heridos se enojan...
  - En su mente, los Sanadores heridos piensan... cuando ven el mal.
  - Los Sanadores heridos trabajan con sus propias heridas cuando estas se vuelven a abrir, por medio de...
- Dialogan sobre sus respuestas en grupos.

Conozca sus destrezas

En adición a entender nuestro marco mental, cómo interactuamos con la gente y nuestras formas de ayudar, son importantes ciertas destrezas específicas para que un Sanador herido las agudice. No las describiremos aquí detenidamente, pero sí queremos señalar su importancia y animarle a encontrar recursos donde usted vive que puedan fortalecer sus destrezas. Para este fin le invitamos a dialogar sobre las preguntas en relación con cada tema sugerido. Veamos cuatro de estas destrezas: comunicación (escuchar y hablar), organizar (eventos pedagógicos, procesos grupales, referencias – cuándo y a dónde referir), destrezas de resolución o mediación de conflictos y destrezas para grupos especiales.

Destrezas de comunicación

Las destrezas para escuchar y hablar incluyen maneras de comunicación adecuadas a la cultura. El contacto genuino con la gente es el fundamento de las destrezas de saber escuchar y hablar. Esto significa escuchar tanto con el corazón como con la mente. Muchos malentendidos transculturales pueden ser superados cuando la gente habla y escucha con el corazón. Los caracteres chinos dados significan "escuchar".



Tema: Destrezas de comunicación

Reflexiones y preguntas:

1. ¿Cuáles son mis habilidades de comunicación?
2. ¿Qué capacitación adicional necesito?
3. ¿Dónde podría recibir dicha capacitación?

Discusión/Reflexión

13.8

Destrezas de organización

Las destrezas organizativas incluyen cómo diseñar talleres pedagógicos, entender procesos grupales, saber cuándo referir y cómo hacer referencias. Cada consejero/a necesita conocer sus límites: qué puede y qué no puede hacer.

Tema: Destrezas organizativas

Reflexiones y preguntas:

1. ¿Qué habilidades tengo para organizar y entender procesos grupales y para saber cuándo referir?
2. ¿Qué capacitación adicional necesito?
3. ¿Dónde podría conseguir ese capacitación?

Discusión/Reflexión

13.9

Destrezas de resolver y mediar en conflictos

Nuestro trabajo como sanadores ocurre en muchos niveles. Puede ocurrir entre individuos, entre miembros de una familia, entre la comunidad o grupos eclesiales. Hay capacitaciones disponibles para ayudar a los consejeros/as a apoyar a personas en conflicto.

Tema: Destrezas para Resolver y mediar en conflictos

Reflexiones y preguntas:

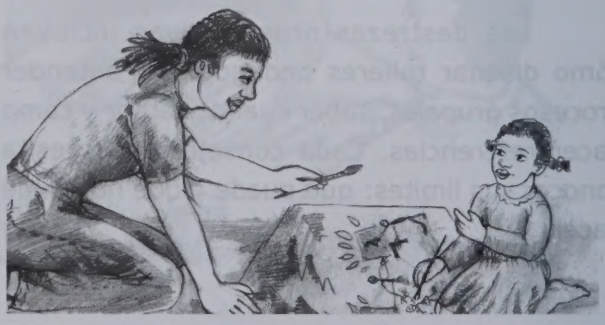
1. Que habilidades tengo para apoyar a otras personas en conflictos?
2. Que capacitación adicional necesito?
3. Donde podría obtener esta capacitación?

Discusión/Reflexión

13.10

Destrezas para Poblaciones Especiales

Niños/as, adolescentes, ancianos/as, discapacitados/as, desempleados/as, alcohólicos/as, etc. requieren con frecuencia de destrezas especiales del consejero/a. Si usted trabaja con



un grupo especial, necesita afinar sus destrezas para ese trabajo.

Tema: Destrezas para Poblaciones Especiales

Discusión/Reflexión

13.11

Reflexiones y preguntas:

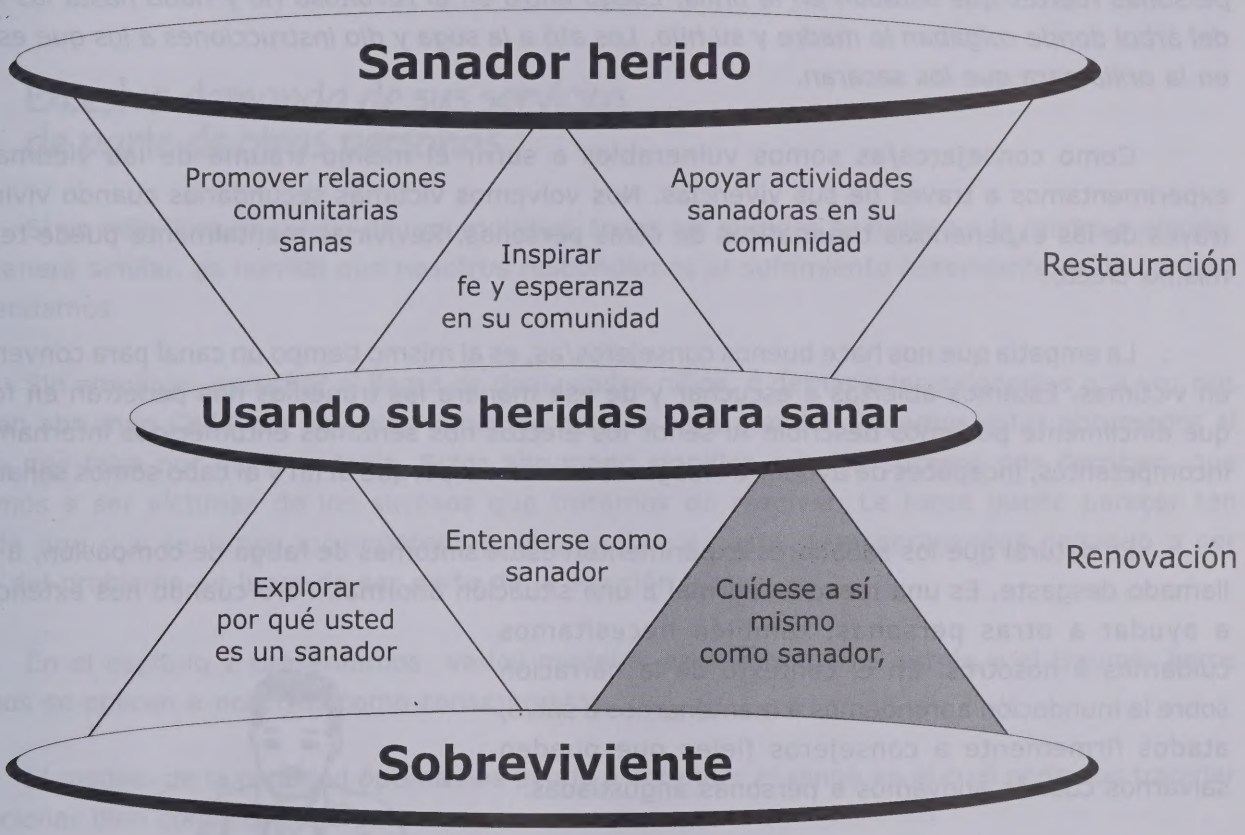
1. ¿Qué habilidades tengo para comunicarme con diferentes grupos de gente?
2. ¿Qué capacitación adicional necesito?
3. ¿Dónde podría obtener esa capacitación?

Conclusión

Aprender a saber quiénes somos en el contexto cultural en que vivimos es un proceso de toda la vida. Cuando nos movemos de una a otra etapa en la vida, nuestras relaciones cambian y con esto también nuestras destrezas. En este capítulo le hemos invitado a seguir adelante en este proceso.

CAPITULO 14

Cuídese a sí mismo como sanador



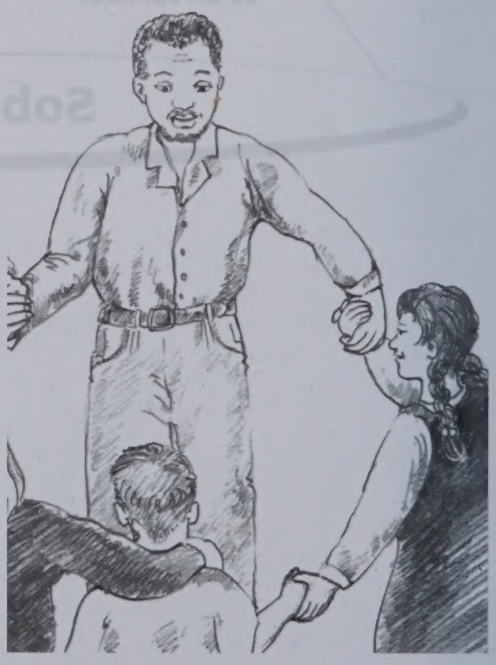
La importancia de cuidarse a sí mismo como sanador

Después de un tiempo largo de grandes lluvias el río inundó los pueblos, y muchas casas se perdieron. Una madre que vio a su hijo de diez años colgando de las ramas de un árbol sobre la creciente, se lanzó al río sólo para ser arrastrada por la corriente hacia el mismo lugar. Un vecino que los vio, les gritó que se mantuvieron aferrados allí mientras que él corría para buscar una soga y a pedir ayuda de los vecinos. Él regresó pronto, se ató a la soga y dio la otra punta a varias personas fuertes que estaban en la orilla. Luego entró en el revoltoso río y nadó hasta las ramas del árbol donde colgaban la madre y su hijo. Los ató a la soga y dio instrucciones a los que estaban en la orilla para que los sacaran.

Como consejeros/as somos vulnerables a sufrir el mismo trauma de las víctimas. Lo experimentamos a través de sus vivencias. Nos volvemos víctimas secundarias cuando vivimos a través de las experiencias traumáticas de otras personas. Revivirlas mentalmente puede tener el mismo efecto.

La empatía que nos hace buenos consejeros/as, es al mismo tiempo un canal para convertirnos en víctimas. Estamos abiertos a escuchar y de esa manera las tragedias nos penetran en formas que difícilmente podemos describir. Al sentir los efectos nos sentimos entumecidos internamente, incompetentes, incapaces de ayudar e inseguros acerca del porqué al fin y al cabo somos sanadores.

Es natural que los sanadores experimenten estos síntomas de fatiga de compasión, a veces llamado desgaste. Es una reacción normal a una situación anormal. Pero cuando nos extendemos a ayudar a otras personas, también necesitamos cuidarnos a nosotros. En el contexto de la narración sobre la inundación aprendemos a mantenernos a salvo, atados firmemente a consejeros fieles que pueden salvarnos cuando apoyamos a personas angustiadas.



Es importante cuidarnos porque:

- Merecemos cuidado;
- No podremos ayudar a otros a menos que nos cuidemos a nosotros mismos.

En el capítulo 12 le invitamos a revisar sus razones originales para enrolarse como sanador. En el capítulo 13 exploramos maneras de entenderse a sí mismo como sanador. También identificamos heridas y debilidades, puntos de vulnerabilidad. En este capítulo le invitamos a cuidar de usted mismo, identificando las fuerzas o presiones que llevan a la fatiga de compasión

y a encontrar maneras efectivas de fomentar su bienestar.

Fuentes y síntomas de la fatiga de compasión

Desarrollamos la "fatiga de compasión" a causa del trabajo. Nos gastamos a medida que cuidamos de personas que se encuentran angustiadas y en problemas. Las siguientes son algunas de las presiones con las cuales se puede encontrar usted como consejero/a.

Excesiva demanda de sus servicios de parte de otras personas

Si un niño llora en medio de una multitud, todas las miradas se dirigen a la madre y al niño. De manera similar, es normal que nosotros respondamos al sufrimiento apremiante de la gente y lo atendamos.

Sin embargo, escuchar el llanto de demasiados niños, o demasiadas exigencias a la vez nos pueden abrumar. Cada vez hay más personas heridas para atender. Podemos estar abrumados al ver lo que falta por hacer todavía. Estar abrumado significa que los sucesos nos derriban, que llegamos a ser víctimas de los sucesos que tratamos de resolver. La tarea puede parecer tan grande que nos sentimos incompetentes, impotentes y hasta desesperanzados llegando a ser parte del problema en lugar de ser parte de la solución.

En el capítulo 2 presentamos varios modelos para entender el estrés y el trauma. Estos mismos se aplican a nosotros como consejeros/as.

El modelo de la cantidad óptima nos ayuda a entender el rango en el cual podemos trabajar y funcionar bien como consejeros/as.

Cantidad óptima

_____( )_____

límite inferior límite superior

Podemos exceder la cantidad óptima, pero si lo hacemos, nos desgastamos. Necesitamos conocer tanto nuestro límite inferior como el superior y las señales de problemas.

Los consejeros/as desarrollan la "fatiga de compasión" cuando traspasan sus propios límites óptimos por demasiado tiempo. Esto ocurre debido a que ellos se enfocan solamente en las exigencias de la situación en lugar de hacerlo en sus propias capacidades. Su fuente de control sale de ellos, y queda en la situación en lugar de permanecer dentro de ellos mismos. En este caso el consejero habla consigo mismo desde el marco mental de "Padre/Madre", diciéndose: "Debería hacer más. Tengo que hacer más porque se me exige".

Para cuidar de nosotros mismos, para manejar la fatiga de compasión, debemos aprender:

- La habilidad de identificar nuestras propias señales (síntomas) de zozobra y el grado de seriedad.
- La habilidad de retener un centro de control interno en lugar de ser controlados por las circunstancias.
- La habilidad de retroceder y apartarnos de nuestro trabajo para sentirnos refrescados y renovados.

Jesús mismo se retiró con frecuencia de la multitud.

Excesiva autoexigencia para servir

Responder al sufrimiento de la gente cabe en nuestra definición de nosotros mismos como sanadores. Después de todo, un sanador se dispone a ayudar a otras personas. Nos decepcionamos si fallamos en cuidar de los demás. Incluso nos podemos sentir sin importancia si no estamos sobrecargados de trabajo; nuestra identidad está unida a la tarea de ayudar. Podemos sentir que todos dependen de nosotros. Las exigencias de la situación despiertan el "Salvador" en nosotros. Podemos decirnos que "no somos nada si no producimos" o que "debemos arreglar la situación para tener por lo menos algo de dignidad". Esto nos aumenta la presión de trabajar más duro y nos lleva a decir: "No tengo valor a menos que lo haga perfectamente". Muchas de las expectativas que tenemos de nosotros mismos vienen de experiencias que tuvimos en la niñez. Los mensajes paterno-maternales siguen en nuestra mente.

Fácilmente nos podemos desanimar en nuestro trabajo como sanadores. No hay una manera perfecta de trabajar con los problemas de la gente. No hay soluciones perfectas ni podemos arreglarlo todo. Si creemos que lo podemos hacer, si insistimos en nuestras exigencias de perfección, nos condenamos a la desilusión y a la desesperación.

Para cuidar de nosotros mismos, para manejar la fatiga de compasión, necesitamos aprender a:

- revisar con gente en quien confiamos nuestras propias expectativas de ayudar a otros;
- saber qué podemos hacer y qué no;
- identificar las expectativas de nosotros mismos aprendidas de nuestros padres y que siguen activas en nuestra mente.

Incertidumbre en cuanto a dónde empezar a servir o qué hacer

Nuestro trabajo como sanadores es ambiguo. Con frecuencia no sabemos por dónde empezar. Cuando sentimos que tenemos una misión y un propósito de hacer una labor importante pero no sabemos por dónde empezar, podemos experimentar mucho estrés que resulta en "fatiga de compasión".

Uno de los propósitos de la Parte I de este manual es proveer un marco para que el sanador tenga un lugar dónde empezar y un sendero a seguir para ayudar a las víctimas. Pero la situación real nunca está tan claramente delineada como quisiéramos. Por lo regular hay mucha ambigüedad

incluida en nuestro trabajo. Un grupo de personas simplemente no cabe en nuestro modelo aprendido, y los síntomas de la gente no se parecen mucho a lo que hemos estudiado. Esa ambigüedad nos puede resultar bastante desconcertante.

Para cuidar de nosotros mismos, para manejar la fatiga de compasión, necesitamos aprender a:

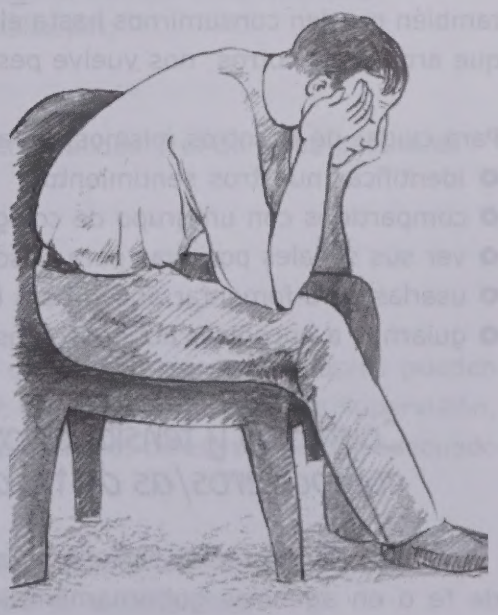
- empezar con las necesidades sentidas. Dejamos que las víctimas definan nuestro inicio;
- que nuestros estudios previos sólo son herramientas para ayudar a las víctimas. Si no se aplican, no los usamos;
- a dejar a un lado nuestras demandas para delinear nítidamente las maneras de ayudar hasta que las víctimas nos muestren el camino;
- concentrarnos en el bienestar de la víctima como persona y dejar nuestras necesidades de soluciones para después.

Cuando no se percibe el final

Mucha gente está dispuesta a ayudar cuando se produce una crisis. El impacto de la tragedia nos impulsa a la acción. Sentimos la energía para hacer todo lo posible con tal de aliviar el dolor y el sufrimiento de otras personas. Esta es la reacción "respuesta a la emergencia". Sin embargo, cuando continúa el problema, cuando la fila de gente con dolor y sufrimiento no tiene fin, cuando nosotros como consejeros/as estamos desgastados por nuestro propio estrés permanente, falla incluso nuestro sistema de "respuesta a la emergencia". Nos volvemos indiferentes al dolor y al sufrimiento que nos rodea. Entonces nos preguntamos: "¿De qué nos sirve todo esto?" Nuestra fatiga de compasión se evidencia en nuestra desesperanza y nuestra desesperación. La fatiga de compasión ocurre en situaciones cuando no hay un fin previsible, cuando no vemos ninguna luz al otro lado del túnel.

Para cuidar de nosotros mismos, para manejar la fatiga de compasión, necesitamos aprender a:

- concentrarnos en la persona que tenemos ante nosotros y que necesita nuestra atención;
- concentrarnos en nuestra razón y propósito básicos para ser consejeros/as cuando emerge el sentimiento de desesperación;
- darnos cuenta de cómo nuestra pequeña contribución colabora con el esquema mayor de la labor sanadora de Dios.



Tenemos fe al esperar con una convicción interna aquello que no ha ocurrido todavía[47]; que a pesar de la aparente ausencia de esperanza nacerá algo bueno. Depende de nuestra convicción de que hay un Dios amoroso presente en este mundo. Lo expresamos en nuestra certeza, en la cara de dudas, en nuestra confianza

[47] Hay cada vez más evidencia de que las personas con esperanza y una experiencia profunda de optimismo sobreviven a las tragedias y el trauma mejor que las personas sin esperanza.

a pesar de la desilusión.

Comparta experiencias de riesgo personal

Cuando experimentamos riesgos personales, nuestros niveles de energía se elevan naturalmente para hacer lo necesario para protegernos. Nuestras reacciones de respuesta a la emergencia empiezan a activarse. Sin embargo, cuando reflexionamos en los riesgos que hemos experimentado, revivimos en nuestra mente los hechos. A no ser que los hayamos manejado contando nuestra historia y validando para nosotros mismos los sucesos que han ocurrido, este suceso traumático seguirá carcomiéndonos.

Para cuidar de nosotros mismos, para manejar la fatiga de compasión, necesitamos aprender a:
- tomar el tiempo de compartir sucesos de riesgo personal con colegas confiables;
- buscar apoyo organizacional y de otros tipos. No debemos actuar como llaneros solitarios.

Enojo contra las autoridades por no haber hecho justicia

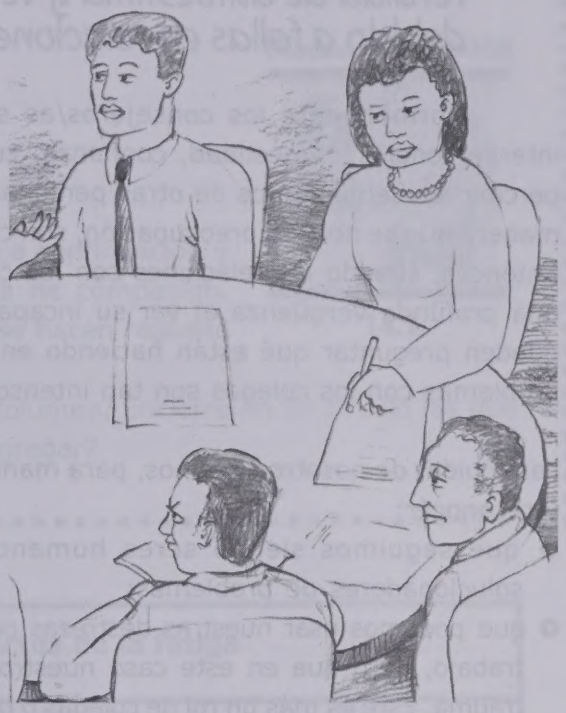
Como consejeros/as vemos los efectos del abuso social o familiar y de la injusticia cuando nos encontramos con las víctimas. Las historias que las víctimas cuentan y las evidencias ante nuestros ojos son muy reales. Con frecuencia reaccionamos con enojo y rabia al hecho de que se haya permitido que ocurran tales cosas. El enojo justo que sentimos puede transmitir mensajes fuertes a las víctimas de que estamos de su lado y en contra de la injusticia. El enojo y la rabia también pueden consumirnos hasta el punto de que no podemos hacer nada más. A veces la rabia que arde en nosotros nos vuelve pesimistas y resentidos. Empieza la fatiga de compasión.

Para cuidar de nosotros mismos, para manejar la fatiga de compasión, necesitamos aprender a:
- identificar nuestros sentimientos;
- compartirlos con un grupo de colegas confiables;
- ver sus señales positivas para nosotros;
- usarlas para fomentar apoyo para las víctimas;
- guiarnos a encontrar acciones constructivas en beneficio de las víctimas.

Conflictos y tensiones con compañeros/as de trabajo

Es común que los consejeros/as, ya sea en agencias de servicios sociales, en comunidades de fe o en agencias gubernamentales de bienestar, sientan tensión y conflictos entre sí. Los malentendidos acerca de asuntos culturales, étnicos, de edad, género o raza son comunes. Cada uno de nosotros exhibe prejuicios culturales, étnicos, raciales, de género o de edad. Con frecuencia

estos suelen salir a luz en expresiones espontáneas, en chistes o en comentarios ocasionales. A veces están profundamente enraizados en experiencias personales negativas. Cuando experimentamos expresiones de prejuicio de nuestros colegas, podemos quedar muy afectados al principio y luego apartarnos para no decir nada. Esto desarrolla desconfianza y crea como resultado amargura y hasta rumores. Una de las fuentes más frecuentes de la fatiga de compasión del consejero no es la dificultad con la que se enfrenta cada día al trabajar con las víctimas, sino más bien las dificultades que hay entre consejeros.



A veces esta situación surge cuando los consejeros/as se comparan negativamente con otros colegas. A veces ocurre cuando los consejeros/as compiten el uno con el otro para recaudar aportes financieros o para atraer la atención del director. Vengan de donde vinieren, las tensiones y conflictos entre colegas disminuyen nuestra energía y terminan en la fatiga de compasión.

Para cuidar de nosotros mismos, para manejar la fatiga de compasión, necesitamos aprender a:

- admitir nuestras tensiones y conflictos interpersonales;
- admitir nuestra propia responsabilidad en estas tensiones;
- crear un ambiente de confianza similar al que buscamos desarrollar con las víctimas;
- aplicar los principios y las prácticas del perdón y la reconciliación;
- definir lo que espera el uno del otro;
- compartir nuestras prioridades;
- ver las fortalezas y las debilidades de nuestro estilo de personalidad y el de otras personas.

Falta de apoyo del supervisor/a o de la institución

En la labor exigente de proveer cuidado para gente que sufre, los consejeros/as pueden cansarse si la institución o su agencia no los apoya. Es decir, el consejero/a necesita supervisión, para recreación, cursos continuos de actualización, flexibilidad en tiempos de estrés, tiempo adecuado de renovación, expresiones de aprecio por la labor realizada.

Para cuidar de nosotros mismos, para manejar la fatiga de compasión, necesitamos:

- concienciar de manera acertada a los supervisores de nuestras necesidades;
- participar en el desarrollo de estructuras de apoyo para nosotros mismos y nuestros compañeros/as de trabajo.

Pérdida de autoestima y vergüenza debido a fallas en relaciones

Normalmente los consejeros/as se perciben como capaces de manejar las relaciones interpersonales. Honestidad, confianza, cuidado y consideración mutua, habilidad de expresar y percibir los sentimientos de otras personas, suficiente cuidado como para enfrentar problemas de manera que se note su preocupación, son cualidades que los consejeros/as ven como sus fortalezas. Entonces, cuando las relaciones con los colegas se vuelven tensas o incluso conflictivas, sienten una profunda vergüenza al ver su incapacidad para resolver sus problemas interpersonales. Se pueden preguntar qué están haciendo en esta labor de ayudar a otras personas, si sus propios problemas con los colegas son tan intensos. El resultado es la fatiga de compasión.

Para cuidar de nosotros mismos, para manejar la fatiga de compasión, es muy importante aprender y reconocer:

- que seguimos siendo seres humanos falibles; somos sanadores heridos, no perfectos solucionadores de problemas;
- que podemos usar nuestras destrezas para enfrentar los problemas con nuestros compañeros de trabajo, pero que en este caso nuestro rol es diferente que cuando tratamos con víctimas del trauma. Este es más un rol de colegas o de empleados que tienen la misma influencia interpersonal.
- que no necesitamos perder nuestra autoestima a causa de problemas en las relaciones con nuestros colegas. Los problemas pueden ser oportunidades para aprender nuevas cosas acerca de nuestros estilos, nuestras fortalezas y nuestras debilidades.

La propia familia del consejero/a en conflicto o con problemas

Los consejeros/as tienen tantos problemas en sus relaciones familiares como lo tienen los trabajadores en cualquier otra área. No son inmunes. Tienen problemas con los hijos/as que se desvían, desacuerdos de pareja, conflictos con los suegros , los conflictos de los hijos con otros niños, etc. Estos problemas consumen mucha energía de cualquiera que los viva. Los consejeros/as no son los únicos que tienen problemas, aunque les pueda parecer así. Sean problemas de relaciones en el trabajo o familiares, fácilmente los pueden negar. Esto les crea conflictos al tratar de ser francos y honestos con la gente con quien trabajan, pero no lo pueden hacer con su propia familia, cosa que los desgasta y los lleva a la fatiga de compasión.

Para cuidar de nosotros mismos, para manejar la fatiga de compasión, necesitamos:

- separar nuestras emociones en nuestra familia de las emociones en nuestro trabajo;
- continuar trabajando con nuestras relaciones en nuestros hogares.

Tema: Fuentes y señales de fatiga del consejero

Discusión/Reflexión

14.1

Reflexiones y preguntas:

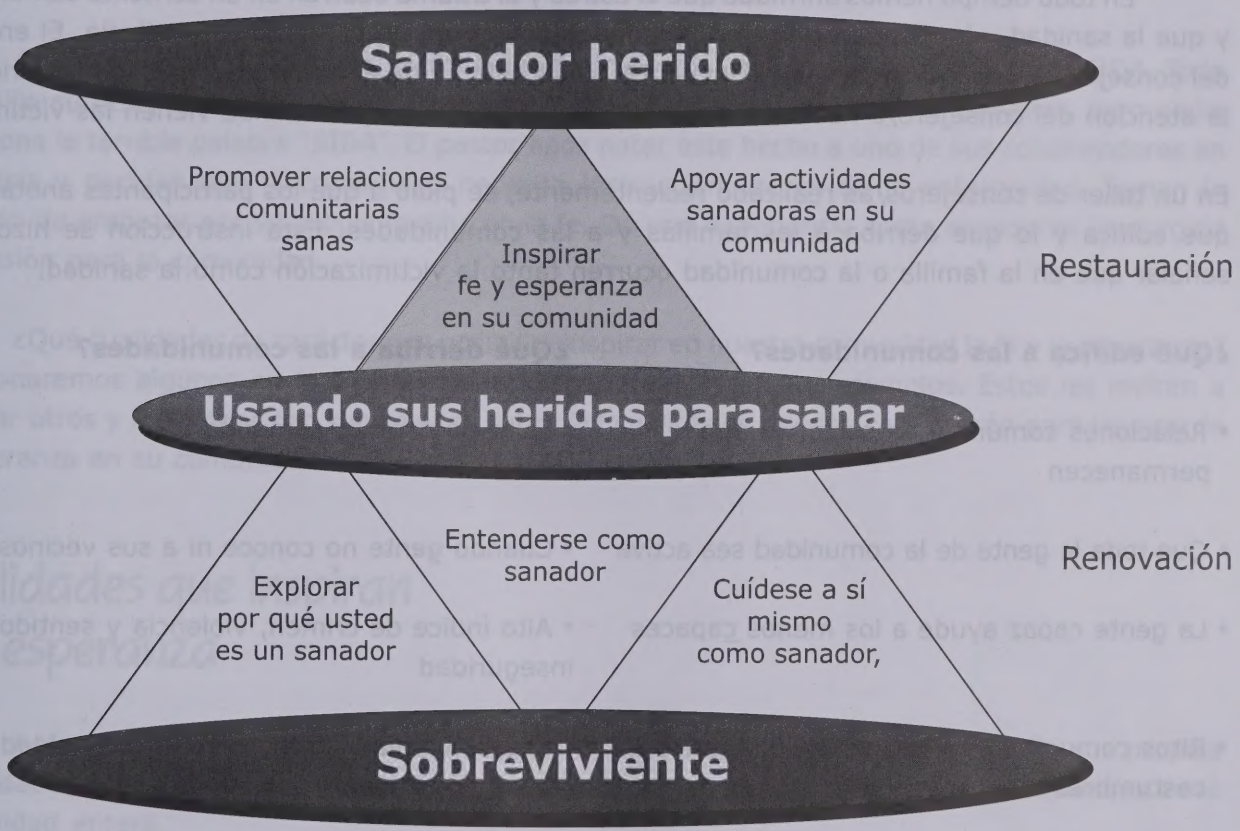
- En forma individual, revise la lista que daremos a continuación y marque aquellas cosas que le producen fatiga de compasión. Dialoguen en grupos sobre cómo estos puntos se hacen realidad en su vida.
- Note las señales o los síntomas en la segunda columna. Encierre en un círculo las que se aplican a usted. ¿Habrá otras que quisiera agregar?

Fuentes de fatiga	Efectos de la fatiga
Excesiva demanda de mis servicios de parte de otras personas	Me siento abrumado, incompetente, impotente, sin esperanza
Excesiva autoexigencia de mis servicios	Me siento desilusionado de mí mismo, sin importancia en mi trabajo, siento que necesito producir para tener valor, siento la necesidad de arreglar las cosas
Incertidumbre acerca de dónde empezar a servir o qué hacer	Ansiedad, incertidumbre, confusión
No percibir el final de las demandas	Indiferencia, desesperanza
Riesgo personal en la tarea asignada	Reaviva experiencias traumáticas
Enojo contra las autoridades por no hacer justicia y no ser equitativas	Enojo, rabia, resentimiento, amargura, cinismo
Conflictos y tensiones con compañeros de trabajo	Aislamiento, desconfianza hacia los colegas, escuchar y esparcir rumores, conflictos frecuentes, tensiones interpersonales

Falta de apoyo de la institución o agencia	Desilusión de mi conducta, vergüenza, cuestionando mis propios propósitos y dirección
Pérdida de autoestima y vergüenza como resultado de relaciones interpersonales dañadas	Desilusión de mí mismo, sentirme fracasado, desgastado
Conflictos o problemas en mi propia familia	Desilusión de mí mismo, sentirme fracasado, desgastado
Otros	
Revise las soluciones sugeridas para cada uno de puntos de la lista. ¿Son adecuados? ¿Son de ayuda para usted? Dialogue sobre esto en el grupo.	

CAPITULO 15

Inspire fe y esperanza en su comunidad



Introducción

En nuestros talleres y en este manual enfocamos la sanidad en tres experiencias centrales de la víctima: una, desconexión de otras personas; dos, impotencia; y tres, carencia de sentido y futilidad. Nuestro trabajo como sanadores es directo. Cuando hay desconexión de otras personas, buscamos reconciliación y reconexión. Cuando hay impotencia, buscamos apoderar a la víctima. Cuando hay desesperación, futilidad y desesperanza, nos enfocamos en la fe, el significado y la esperanza.

En todo tiempo hemos afirmado que el estrés y el trauma ocurren en un contexto comunitario y que la sanidad y la recuperación también deben ocurrir en un contexto comunitario. El enfoque del consejero/a debe estar en las víctimas que están delante de él. En estos tres capítulo dirigimos la atención del consejero/a hacia la comunidad de donde viene y de donde vienen las víctimas.

En un taller de consejeros/as realizado recientemente, se pidió a que los participantes anotaran lo que edifica y lo que derriba a las familias y a las comunidades. Esta instrucción se hizo para señalar que en la familia o la comunidad ocurren tanto la victimización como la sanidad.

¿Qué edifica a las comunidades?	**¿Qué derriba a las comunidades?**
• Relaciones comunitarias cercanas que permanecen	• Falta de espíritu comunitario
• Que toda la gente de la comunidad sea activa	• Cuando gente no conoce ni a sus vecinos
• La gente capaz ayude a los menos capaces	• Alto índice de crimen, violencia y sentido de inseguridad
• Ritos comunitarios y la continuidad de costumbres	• Escasa comunicación entre la comunidad
• Cohesión étnica	• Distinción de clase y status entre miembros de la comunidad conduce a falta de apertura y cooperación
• Ser fiel a sus raíces	
• Mantener los verdaderos valores humanos	• Violencia étnica
• Exponerse a otras culturas y valorarlas	• Menosprecio de su propia cultura
• Educación para el desarrollo	• Falta de disciplina familiar
• Respeto y disciplina hacia los padres y abuelos	• Descuido de la transmisión de valores culturales

- Igualdad de género
- Reconocer el valor de todos los miembros
- Falta de sensibilidad de género
- Falta de igualdad educativa

Nuestro trabajo cara a cara con la gente nos permite ver de manera única el estrés y las tensiones de una comunidad. Con frecuencia vemos necesidades en una comunidad entera cuando tenemos delante de nosotros a individuos, familias o pequeños grupos de la comunidad. Las necesidades comunitarias se visten de carne y hueso. Nuestros ojos están abiertos para ver las cosas que se podrían hacer para aliviar el dolor de la gente.

Considere el ejemplo de un pastor que ofició funeral tras funeral de víctimas del SIDA. Toda la familia sufre. Él les da consejos y trabaja con su dolor y el proceso de luto con ellos, pero nadie menciona la terrible palabra "SIDA". El pastor hace notar este hecho a uno de sus colaboradores en la iglesia y deciden que la comunidad necesita instrucción acerca de la enfermedad. Toman la decisión de empezar por su propia familia en la fe. De una experiencia como sanadores ha surgido una visión para la comunidad.

¿Qué cualidades de carácter nos posibilita inspirar en nuestra comunidad la fe y la esperanza? Mencionaremos algunos en la siguiente sección y daremos algunos ejemplos. Estos les invitan a agregar otros y a dialogar con sus colegas sobre las cualidades que los capacitarán para inspirar fe y esperanza en su comunidad.

Cualidades que inspiran fe y esperanza

1. Los Consejeros/as inspiran fe y esperanza cuando se extienden más allá de sus propias necesidades y las de ciertas personas que necesitan ser satisfechas, y miran las necesidades de la comunidad entera.

Una mujer de más de treinta años de edad había sido abusada sexualmente por su padre en sus primeros años de vida. Después de varios años se escapó de su entorno familiar y se dedicó a la prostitución para sobrevivir. Cuando encontró a un hombre al que pensó que podría amar se casó con él. Como él también la abusó, lo dejó con su hijo, y con apoyo empezó un programa de cuidado para niños/as abusados. Ella no sólo se recuperó de sus propias heridas del abuso, sino que encontró fe y esperanza y adquirió sensibilidad sobre el abuso de muchos niños/as en la comunidad.

Después de hacerse sensible a las necesidades particulares, ya sea a través de su propia experiencia o de la de la gente con quien trabajan, los consejeros/as señalan las necesidades de la comunidad, y surge una visión comunitaria.

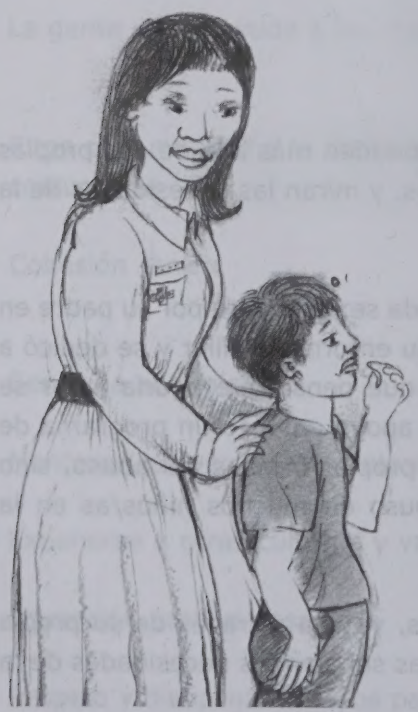
2. Los Consejeros/as que toman riesgos pronunciándose a favor de la comunidad inspiran fe y esperanza.

Algunos corren riesgos imprudentes que los dañan a ellos mismos y a los demás. Otros se vuelven consejeros/as enojados que pelean en contra de cualquiera que parezca estarlos bloqueando. Su motivación puede ser la de proveer ayuda a la comunidad pero sólo parecen levantar polvareda. Los consejeros/as responsables corren riesgos responsables para levantar una visión de fe y esperanza en la comunidad.

Un campesino que vivió en una zona de violencia intensa, se veía a sí mismo como una fuente de apoyo para otras personas. A medida que aumentaba la violencia, los vecinos empezaban a armarse para proteger a sus familias. La comunidad empezó a contratar pequeños ejércitos privados con la orden de matar al enemigo. Con miedo pero comprometido con las ideas de la no-violencia, este campesino encontró a otra gente de fe, y juntos consideraron qué podrían hacer. Él entró en un "Comité de Paz" para mostrarle a la comunidad de que es posible encontrar alternativas a la violencia armada para solucionar los problemas. Sin certeza acerca de los resultados o los riesgos que esto podría ocasionarle a él y su familia, hizo lo que pudo.

3. Los Consejeros/as que mantienen vivo y genuino su propio optimismo a pesar de las circunstancias inspiran fe y esperanza.

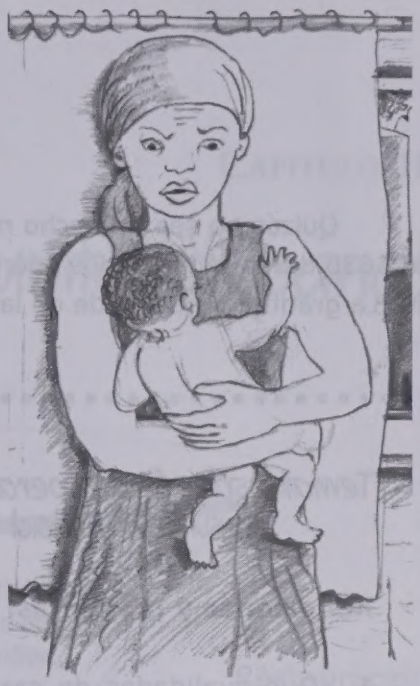
En un campo de concentración le preguntaron a un hombre cómo era que, dadas las circunstancias, podía seguir creyendo en Dios. Él respondió: "¿Cómo podría dejar de creer en Dios?" Las circunstancias fácilmente pueden alterar nuestro estado de ánimo. Esto lo sabe cualquiera que lea el periodico o mire las noticias en la televisión. Expresar fe y esperanza por medio del optimismo es una elección personal. No es ni irreal ni grandioso. Más bien es ver la situación como verdaderamente es. Es también ver aquello que es invisible para el ojo natural. Es reconocer por encima de las circunstancias la amorosa y cuidadosa omnipresencia de Dios.



4. Los consejeros/as que creen que pueden producir cambios en la comunidad inspiran fe y esperanza.

De la misma manera como el estrés y el trauma pueden aturdir a individuos y familias de modo que los dejan paralizados, también las comunidades pueden terminar paralizadas y con necesidad de despertarse. Los consejeros/as pueden caer en la desesperación de la comunidad y, juntamente con otros, preguntarse por qué tenían que sucederles estas cosas. Por otro

lado, pueden empezar a visionar lo que se podría hacer, lo que sería útil y preguntar: "¿Por qué no?"



Una mujer se mudó del campo con su hijo a la ciudad de Durban después de que su casa fuera destruida debido a que, políticamente hablando, la percibieron en el lado equivocado. Como no tenía a dónde ir, se ubicó en un barrio de invasión que estaba hundido en la desesperanza. Allá no había agua potable, energía, ni servicio de alcantarillado; Las calles eran caminos de barro. Todas las casas, iglesias y escuelas habían sido bombardeadas. Sacando fuerza de donde no tenía, reunió a un grupo de gente marginada para quejarse en la administración municipal acerca de la carencia de servicios públicos. Alguien del municipio les prestó atención e hizo cambios en la sociedad. Esa mujer causó un impacto en su comunidad. En la actualidad ella sigue sirviendo como nexo entre la comunidad y el gobierno municipal para ofrecer los servicios que necesita la comunidad.

5. Los consejeros/as que están convencidos de que cada persona es importante inspiran fe y esperanza.

Cuando los desplazados o refugiados llegan a una comunidad pobre, con frecuencia los residentes previos los ven como amenaza. Esto se debe a que se convierten en una carga adicional frente a los ya escasos recursos. Es común que los residentes y los desplazados tengan conflictos. De manera similar, los enfermos del SIDA, niños de la calle, prostitutas, alcohólicos u otra gente marginada de su comunidad se convierten en víctimas. Cuando los consejeros/as se enteran de grupos marginados, pueden recibir una visión de lo que necesitan para la solución de estos problemas. Ellos por el hecho de que conocen a individuos de estos grupos marginales, pueden extenderse a otros a quienes no conocen directamente e inspirar fe y esperanza a la comunidad.

6. Los Consejeros/as que son agradecidos y celebran los éxitos inspiran fe y esperanza.

Varios años después de las protestas contra el Apartheid en Sudáfrica, todavía le quedaban a la nación muchos problemas por resolver. Cualquiera podía hacer una lista de problemas no resueltos: pobreza, viejos prejuicios raciales, discriminación educacional, violencia crimen, etc. Un anciano, que había soportado muchos de los abusos del sistema antiguo, que ahora era sanador, dijo: "Pero estamos agradecidos de cuán lejos hemos llegado". La gratitud caracteriza la vida de un sanador que inspira en la comunidad fe y esperanza. Esto es porque no mira al pasado con dolor y desesperación, y tampoco lo ve como un motivo para jactarse. Más bien, la gratitud es un simple reconocimiento de la presencia sanadora y sustentadora de Dios en este mundo, y la expresión abierta de este reconocimiento. Muchos cristianos cantan el tan conocido himno:

"De boca y corazón
load al Dios del cielo,
pues nos dio bendición,
salud, paz y consuelo".

Quizás no sea un hecho muy conocido que este himno haya sido escrito por Martin Rinkart en 1636 durante uno de los peores tiempos de la historia europea, a mediados de la Guerra de los 30. La gratitud no depende de las circunstancias del momento, sino de la realidad que se percibe.

Tema: Inspire fe y esperanza en su comunidad

Discusión/Reflexión

15.1

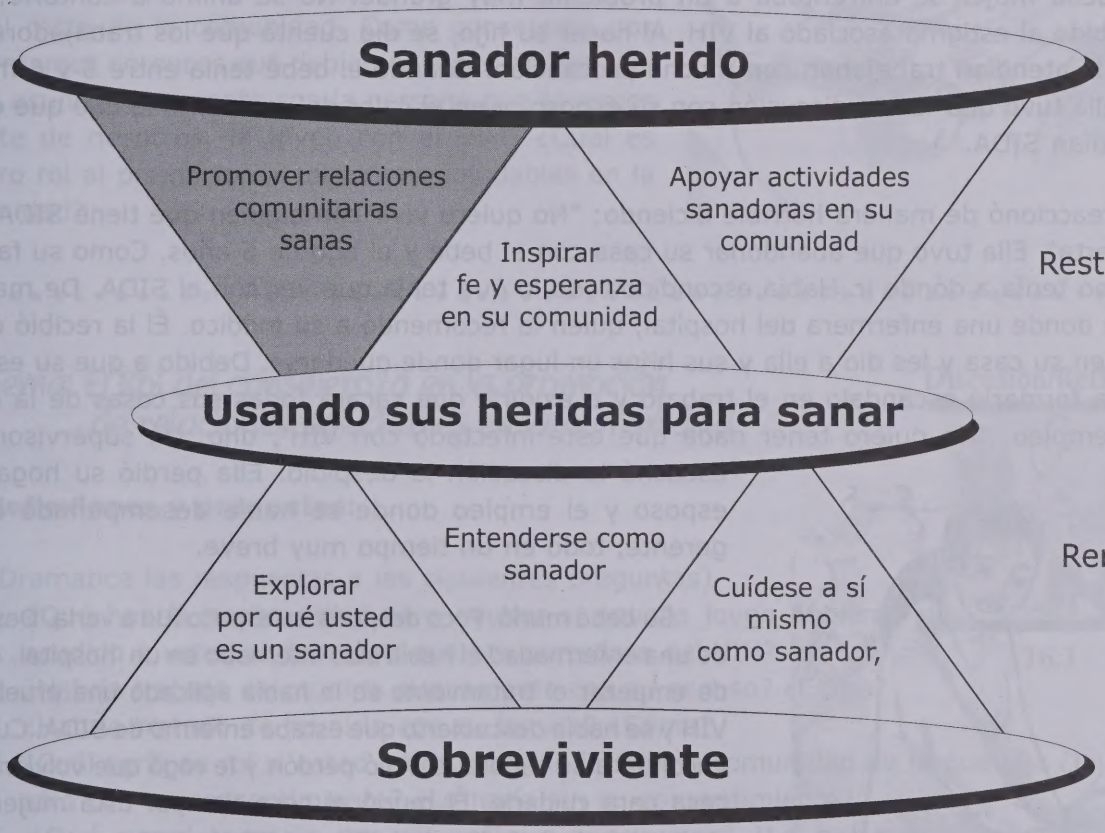
Reflexiones y preguntas:

1. ¿Qué cualidades de carácter inspira su comunidad con fe y esperanza? Mencione alguna persona que inspira y sus cualidades.
2. Existen varias fuerzas que derriban a las comunidades. Si nos preguntaran, podríamos hacer una larga lista de ellas. En lugar de esto preguntamos:

- ¿Qué necesidades cree usted que debe satisfacer en su comunidad?
- ¿Qué dones tiene usted para hacer la tarea a la que ha sido llamado?
- ¿Qué necesita para cumplir con la tarea a la que ha sido llamado?
- ¿Cómo puede inspirar a otras personas en su comunidad para que respondan a la tarea que usted ve que se necesita hacer?

CAPITULO 16

Promover relaciones comunitarias sanas



El estrés y el trauma estigmatizan a una víctima. Un estigma es una marca de desgracia social. Una joven contó la siguiente historia: Se había casado a la edad de 18 años con el primer hombre del que se enamoró y con quien tuvo un hijo. En su trabajo se desempeñaba bien y llegó a ocupar la posición de gerente.

Cuando estaba embarazada de su segundo hijo, y fue a una clínica para un control prenatal recibió la noticia de que era portadora del virus VIH. Más adelante le dijeron que su hijo que, aún no había nacido, también podría tener el virus. La noticia la sacudió terriblemente porque siempre había sido fiel a su esposo y creía tener un buen matrimonio.

Aquella mujer se enfrentaba a un problema muy grande. No se animó a contarle a su esposo debido al estigma asociado al VIH. Al nacer su hijo, se dio cuenta que los trabajadores de salud que la atendían trabajaban con mucha precaución. Cuando el bebé tenía entre 5 y 6 meses de edad, ella tuvo una fuerte discusión con su esposo, y en el calor del momento le dijo que ella y el bebé tenían SIDA.

Él reaccionó de manera horrible diciendo: "No quiero vivir con alguien que tiene SIDA. Ahí está la puerta". Ella tuvo que abandonar su casa con el bebé y el hijo de 5 años. Como su familia no sabía, no tenía a dónde ir. Había escondido todo lo que tenía que ver con el SIDA. De manera que se fue donde una enfermera del hospital, quien la recomendó a su médico. Él la recibió como empleada en su casa y les dio a ella y sus hijos un lugar donde quedarse. Debido a que su esposo había ido a formarle escándalo en el trabajo y a exigirle que sacara todas sus cosas de la casa, perdió el empleo. "No quiero tener nada que esté infectado con VIH", dijo. Un supervisor que escuchó la discusión la despidió. Ella perdió su hogar, su esposo y el empleo donde se había desempeñado como gerente, todo en un tiempo muy breve.

Su bebé murió. Poco después su esposo fue a verla. Después de una enfermedad él había sido internado en un hospital. Antes de empezar el tratamiento se le había aplicado una prueba de VIH y se había descubierto que estaba enfermo de SIDA. Cuando encontró a su esposa le pidió perdón y le rogó que volviera a la casa para cuidarle. Él murió al poco tiempo. Esta mujer fiel, dedicada y trabajadora lo había perdido todo.[48]

Nuestro rol como consejeros/as

Como consejeros frecuentemente escuchamos las historias privadas de las experiencias de la gente que sufre de estrés y de trauma, mucho antes de que sean conocidas públicamente. Empezamos con la experiencia de la víctima. En el caso de la joven tratamos de ganar primero su

[48] Muchas mujeres en riesgo son mujeres con un solo compañero – su esposo. En 1991, alrededor de 1500 mujeres en relaciones monógamas fueron infectadas cada día. Se calcula que 50-80% de las mujeres infectadas en Africa han tenido un solo compañero. *Mail and Guardian Supplement*, Noviembre 29-Diciembre 5, 1996

confianza. Luego escuchamos su historia de dolor, injusticia y abuso guardando la confidencialidad. Ella nombró a su esposo como el causante de su aflicción. Le ayudamos a enfrentar suceso tras suceso y decisión tras decisión. Afirmamos su dignidad y respeto hacia sí misma enfrentando el estigma y la vergüenza sociales. Le animamos a mantener viva su fe y su confianza[49] y a encontrar verdaderos amigos/as en la comunidad de donde viene y con quienes puede compartir su historia. Desafortunadamente, la comunidad de fe de la que ella viene tiene mucho prejuicio acerca del SIDA, al igual que el resto de la comunidad. Como consejeros nos preguntamos entonces qué debíamos hacer. ¿Tiene que ver el asunto únicamente con la persona que tenemos delante de nosotros, la joven con el VIH? ¿Cuál es nuestro rol al promocionar relaciones saludables en la comunidad?

Tema: El Rol del consejero/a en la promoción de relaciones saludables en la comunidad

Discusión/Reflexión

16.1

Reflexiones y preguntas:

(Dramatice las respuestas a las siguientes preguntas).

1. ¿Qué habría hecho usted para ayudar si aquella joven hubiera acudido a usted al descubrir que era portadora del VIH?
2. ¿Habría tratado de reunirla nuevamente con su esposo? ¿Cómo?
3. ¿Habría tratado de reunirla con su familia? ¿Cómo?
4. ¿Cuál sería su rol si usted fuera parte de la misma comunidad de fe que ella ¿Lo haría sólo con su consentimiento? ¿Lo haría sin su consentimiento?
5. ¿Qué papel tomaría con su antiguo supervisor? ¿Lo haría únicamente con su consentimiento? ¿Lo haría sin su consentimiento?

Los consejeros/as como educadores comunitarios

Usando el ejemplo citado, considere qué tarea tiene el consejero/a con relación a enseñar

[49] Pacientes con VIH/SIDA que reciben consejería normalmente viven más tiempo que los que no lo reciben. "El amor incondicional es el estimulante más poderoso del sistema de defensas. La verdad es que el amor sana." Ver Bernie S. Siegel, M.D., *Medicine and Miracles* (New York: Harper and Row, 1986)

a la comunidad acerca del SIDA u otros problemas que generan estigmatización.

Tema: Educador comunitario

Discusión/Reflexión

16.2

Reflexiones y preguntas:

(Dramatice las respuestas a las siguientes preguntas).

1. Suponiendo que usted viera la necesidad de desestigmatizar el SIDA (u otro problema) en la comunidad, ¿por dónde empezaría? ¿Cómo se organizaría? ¿Cómo lograría que la gente de la comunidad se reuniera?
2. ¿De qué recursos echaría mano?

Los consejeros/as como mediadores de conflictos entre individuos

Dos mujeres ya de edad son miembros de la misma comunidad de fe, y al mismo tiempo miembros de dos partidos políticos opuestos. Ambas han vivido sucesos traumáticos provocados por la política. A una de ellas, Sonia, le quemaron su casa porque su esposo, quien ya murió, había sido líder del partido varios años atrás. Sonia perdió todo, excepto su vida y la de sus dos hijos. Estuvo totalmente desamparada por un año viviendo en la calle hasta que consiguió un trabajo y un techo.

La otra mujer, Teresa, perdió a un hijo adolescente en un conflicto entre los dos partidos hace más de 5 años. Las dos mujeres se evaden en la iglesia. Ahora Teresa se acerca a usted diciéndole que no quiere seguir amargada contra Sonia a quién dice nunca haber lastimado personalmente y que por su parte Sonia tampoco la ha lastimado jamás a ella. Los partidos políticos fueron los causantes de todo.

Tema: Consejeros/as como mediadores entre individuos

Discusión/Reflexión

16.3

Reflexiones y preguntas:

(Dramatice las respuestas a las siguientes preguntas).

1. ¿Qué haría usted si Teresa le pidiera ayuda?
2. Suponiendo que Sonia estuviera dispuesta a reunirse ¿cómo organizaría usted una reunión con las dos mujeres? ¿Se reuniría primero con cada una por separado para escuchar su historia? ¿Involucraría a miembros

de sus familias? ¿En dónde programaría el encuentro? ¿Involucraría al líder u otros miembros de su comunidad de fe?
3. ¿Cómo facilitaría la reunión? ¿Cómo y dónde se sentarían?

Los consejeros/as como mediadores entre familias

La familia Martínez es la más acomodada de la vecindad. Su casa es la más linda, tienen un carro y siempre parecen tener cosas bonitas. El señor Martínez tiene un trabajo estable y raras veces se le ve. La señora y su hijo de 15 años son considerados por la comunidad como orgullosos. Esa familia no asiste a actividades sociales en la comunidad. Aparentemente se excluye. Cada vez hay más evidencias de que el señor Martínez es alcohólico. Esto ha sido así por años. Todo el mundo simplemente acepta el hecho de que esta familia es diferente y que no necesita de la comunidad. Al suicidarse el hijo de 15 años todo el pueblo queda impactado. La gente habla entre sí sobre lo que deberían hacer. Las mujeres de la iglesia también hablan del tema, pero parecen concluir que la familia Martínez quiere aislarse y que por eso no hay nada que hacer.

Como miembro de la comunidad usted sabe que cuando alguien muere, la gente acostumbra llevar comida y consuelo a las personas afligidas.

Tema: Mediando entre familias

Discusión/Reflexión

16.4

Reflexiones y preguntas:

Dramatice las respuestas a las siguientes preguntas).
1. ¿Tiene usted como consejero/a en la comunidad algún papel que tomar en esta situación? Si es así, ¿en qué consiste?
2. ¿Haría algo solo o incluiría a otras personas para que intervinieran?

Los consejeros/as como organizadores de grupos de apoyo

En su trabajo como consejero/a puede haberse encontrado con un número de personas que han sido muy estresadas o traumatizadas por los sucesos en la comunidad. Cuando trató de ayudarles a uno por uno se dio cuenta que a esta gente se le podría ayudar juntándola para apoyarse mutuamente. Usted siente la necesidad cada vez más fuerte de reunirlos. ¿Qué pasos podría tomar

para iniciar grupos de apoyo en su comunidad?

Tema: Iniciando grupos de apoyo

Discusión/Reflexión

16.5

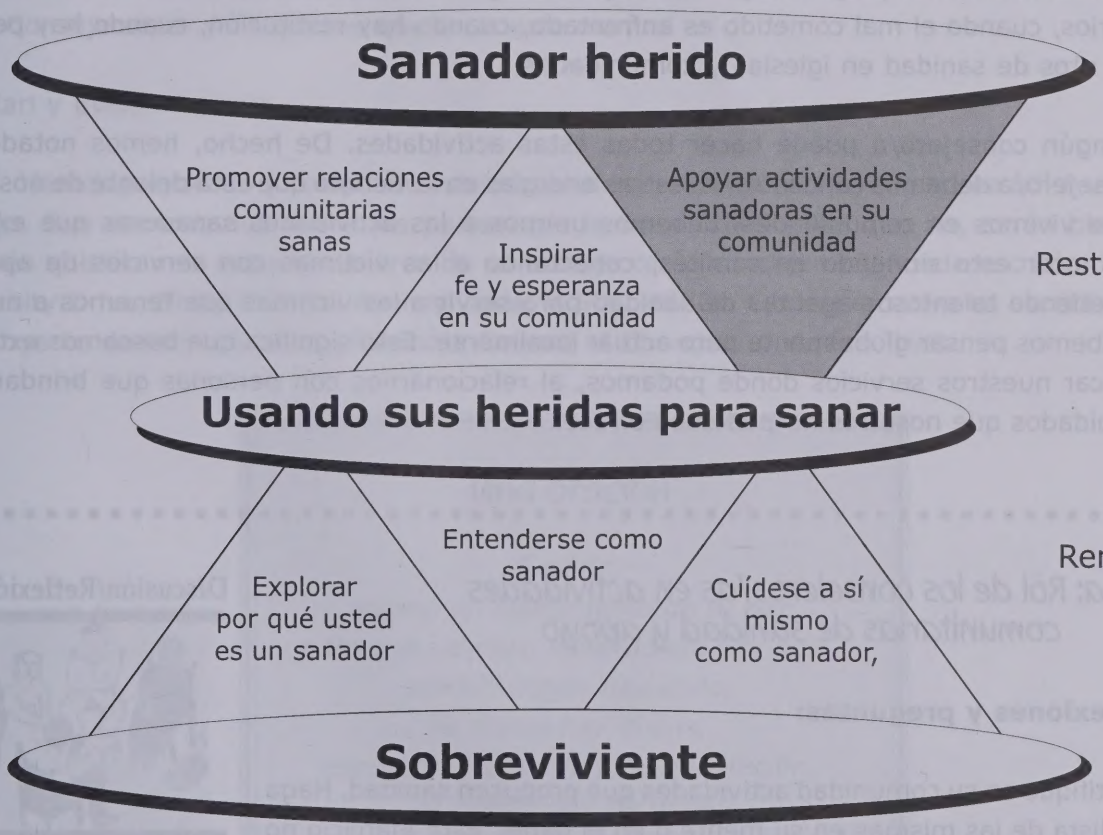
Reflexiones y preguntas:

(Dramatice las respuestas a las siguientes preguntas).

1. ¿Dónde empezaría usted para iniciar grupos de apoyo con gente traumatizada en su comunidad?
2. Cada comunidad tiene "porteros" que son las personas que actúan como guardias informales de la comunidad, que velan para que no entren extraños. En una iglesia puede ser un anciano/a. En una comunidad puede ser un anciano/a de la localidad. ¿Quién es el portero/a en su comunidad? ¿Qué tan importante sería conseguir el apoyo del portero/a para el nuevo proyecto?
3. Los consejeros/as identifican frecuentemente las necesidades de la gente de base y conocen los recursos disponibles fuera de la comunidad que podrían ayudar a la gente en necesidad. También vinculan las necesidades con los recursos. ¿Cuáles necesidades ve usted y con qué tipo de recursos podría conectarlos?

CAPITULO 17

Apoyar actividades sanadoras en su comunidad



En este manual nos hemos concentrado en la sanidad de las tres experiencias centrales de la víctima: desconexión, impotencia y falta de sentido. Estos corresponden a la dimensión de relacionamiento, la dimensión de apoderamiento y la dimensión espiritual de la víctima y el sobreviviente.

Hemos notado también que la sanidad del estrés y del trauma puede surgir de muchas otras maneras. Surge cuando el orden sociopolítico es establecido con justicia, cuando la policía es imparcial y las cortes de justicia son justas, y cuando los niños/as pueden jugar seguros en las calles o los campos. La sanidad surge cuando la gente da refugio a la gente de la calle, cuando hay atención médica, cuando hay desarrollo económico, cuando se reconstruyen las casas de la gente, cuando hay fuentes de trabajo, servicios comunitarios, educación, cuando se dice la verdad y cuando se abandonan los prejuicios y estereotipos. Surge mediante la reconciliación entre víctimas y victimarios, cuando el mal cometido es enfrentado, cuando hay restitución, cuando hay perdón. Surge en ritos de sanidad en iglesias y comunidades.

Ningún consejero/a puede hacer todas estas actividades. De hecho, hemos notado que como consejero/a debemos concentrar nuestras energías en la víctima que está delante de nosotros. Pero como vivimos en comunidades, debemos unirnos a las actividades sanadoras que existen. Podemos hacer esto sirviendo en comités, conectando a las víctimas con servicios de apoyo o comprometiendo talentosos agentes de sanidad para servir a las víctimas que tenemos a nuestro cargo. Debemos pensar globalmente pero actuar localmente. Esto significa que buscamos extender y multiplicar nuestros servicios donde podamos, al relacionarnos con personas que brindan otro tipo de cuidados que nosotros no podemos ofrecer.

Tema: Rol de los consejeros/as en actividades comunitarias de sanidad y apoyo

Discusión/Reflexión

17.1

Reflexiones y preguntas:

Identifique en su comunidad actividades que producen sanidad. Haga una lista de las mismas en su mente o en el papel. Este ejercicio no solamente puede posibilitar la identificación de personas que son recursos para las actividades en las que usted está involucrado, sino que también expandirá su horizonte y le ayudará a apreciar las cosas que hacen los demás. Tome nota de cosas como grupos de trabajo productivo con gente pobre, grupos de apoyo para mujeres, bomberos voluntarios, proyectos de cementerios, cultos de Viernes Santo, cultos de gratitud, foros de políticas comunitarias, comités locales de policías, servicios legales para gente pobre, proyectos de vivienda, hogares para indigentes, etc.

Posdata

Para: Consejeros/as y sanadores que usan este manual

De: Karl y Evelyn Bartsch

Hemos preparado y compilado este material con el propósito de que le sea útil a usted en su trabajo. Sus comentarios sobre las partes que le sean útiles y las que no, serán bienvenidos. También quisiéramos escuchar acerca de su trabajo como consejero/a. Puede escribirnos a: 1001 University Drive, State College, Pennsylvania, U.S.A., 16801. Otra alternativa es escribir al comité del proyecto de estrés/trauma, Diakonia Council of Churches o Vuleka Trust.

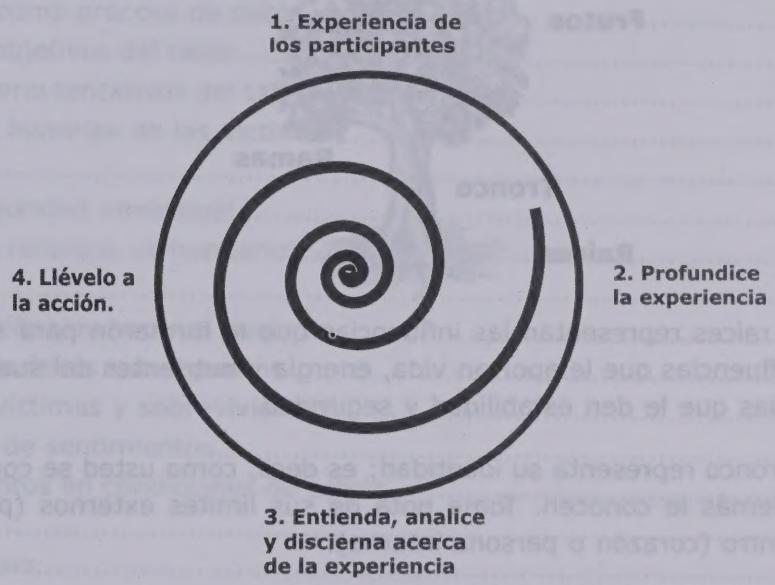
Una oración

Señor,
hazme un instrumento de tu paz
para que siembre amor donde hay odio,
perdón donde hay daño,
fe donde hay dudas,
esperanza donde hay desesperación,
luz donde hay oscuridad
alegría donde hay tristeza.
O Maestro Divino,
concede que no busque tanto
ser entendido, sino entender,
ser amado, sino amar.
Porque el que da, recibe,
el que perdona, será perdonado,
el que muere, nacerá a vida eterna.
Amén

Apéndice A

El ciclo de aprendizaje

El marco de aprendizaje usado en este manual y en los talleres es llamado el "Ciclo de Aprendizaje". El Ciclo de Aprendizaje es una guía útil para organizar sesiones sueltas o talleres enteros. Hay varios pasos simples ilustrados en el siguiente círculo.



1. Empiece con la experiencia de los participantes. Esto se refleja en este manual en la frase: "Empezamos con las experiencias de las víctimas". En cada uno de los capítulos le pedimos "empezar con su propia experiencia".

2. Profundice la experiencia de los participantes. En este manual le invitamos a profundizar la experiencia de los participantes dibujando su experiencia, haciendo murales, enfocando o dirigiendo las discusiones, o reflexionando silenciosamente.

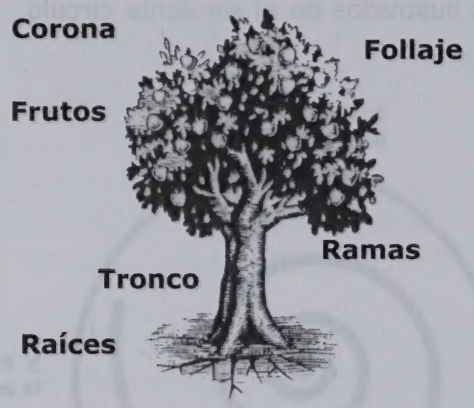
3. Entienda, analice y discierna acerca de la experiencia. En este manual hemos introducido una serie de modelos para analizar y explicar la experiencia. Se ofrecen varias explicaciones y definiciones.

4. Llévelo a la acción. Se exploran y se aplican las implicaciones de la comprensión, el análisis y las decisiones.

Apéndice B

El árbol de su vida

El siguiente es un marco alternativo para animar a los participantes a contar sus historias y a hablar del papel que el estrés y el trauma han jugado en su vidas. Se invita a los participantes a ver sus vidas como un árbol con raíces, un tronco y una corona.



Raíces: Las raíces representan las influencias que le formaron para ser tal como es hoy. Estas pueden ser influencias que le aportan vida, energía y nutrientes del suelo que lo sostiene, y pueden ser influencias que le den estabilidad y seguridad.

Tronco: El tronco representa su identidad; es decir, como usted se conoce a sí mismo y la manera como los demás le conocen. Tome nota de sus límites externos (persona externa), su autoimagen y su centro (corazón o persona interna).

Corona: La corona puede ser dividida en ramas, follaje y frutos.

- Las ramas son la extensión de su identidad. Son maneras de expresar quién es usted en su relación con otras personas y en el trabajo.
- El follaje es su sensibilidad a la luz del sol, sus áreas de recepción espiritual y emocional, que transforman la luz de Dios en vida y nuevo crecimiento. El follaje también brinda sombra para otros.

Fruto: El fruto representa las contribuciones que hace en su vida. Tome nota de las fruta formada parcialmente, que no está madura todavía. Tome nota de la fruta ya madura. Tome nota también de la fruta que se ha caído prematuramente y que nunca ha sido saboreada.

El estrés, el trauma y la sanidad

- ¿Qué papel han jugado el estrés y el trauma en su vida? ¿Cómo han afectado su crecimiento, su identidad, su receptividad a la luz y a las contribuciones que usted ha hecho? ¿De qué manera ha llegado la sanidad?
- ¿Dónde le golpearon el estrés y el trauma en su vida? ¿Quién o qué le ayudó a sanarse?
- ¿De qué naturaleza fue el estrés y el trauma? ¿Fueron condiciones de una tormenta externa o le llegaron por medio de aflicciones internas, insectos, etc.? ¿Qué hizo usted para manejar el estrés y el trauma?
- ¿En qué estación de su vida se encuentra ahora: primavera, verano, otoño o invierno?

Apéndice C

Ejercicios de la Parte I

2.1 Definición del estrés y el trauma....42
3.1 Los Efectos del estrés normal y el estrés traumático....57
3.2 Los Efectos del estrés normal y el estrés traumático en la familia....67
4.1 Encima de la Línea/Debajo de la Línea....74
4.2 Ejercicios de Presentación....75
4.3 La confianza como proceso de doble vía....78
4.4 Propósitos y objetivos del taller....79
4.5 Agenda y horario tentativos del taller....80
5.1 Escuchar las historias de las víctimas....86
5.2 Cierre....89
6.1 Anclas de seguridad emocional....94
6.2 Inventario de recursos comunitarios....98
7.1 El duelo....112
7.2 Ayudar a los niños/as hacer el duelo....114
8.1 Rompecabezas de los nueve puntos....118
8.2 Actitudes de víctimas y sobrevivientes....120
8.3 Identificación de sentimientos....121
8.4 Comportamientos en condiciones de estrés....122
8.5 ABCD....125
8.6 Hacer paréntesis....128
8.7 Las emociones como señales....134
8.8 Reductores físicos de estrés....136
8.9 El apoyo de padres y madres a los hijos/as....139
9.1 Lo que construye y lo que derriba a las comunidades y sociedades....142
9.2 Lo que construye y lo que derriba a las familias....144
9.3 Interpretaciones personales de eventos significativos en mi vida....146
9.4 Reconexión con la dignidad del pasado....150
9.5 Creencias, actitudes, pensamientos que destruyen o construyen la dignidad....151
10.1 Familias bajo presión....157
10.2 Sus ritos familiares....159
10.3 Superación de las barreras al involucramiento social....161
10.4 Grupos locales de apoyo....162
10.5 Niveles de confianza....164
10.6 Practicar la asertividad....167
10.7 La Reducción del prejuicio....169
10.8 ¿A quién culpar?....171
10.9 Perdonar y arrepentirse....175

Apéndice D

Modelos

2.1 Modelo del "derrame"....46
2.2 Modelo de exigencias contradictorias....48
2.3 Modelo de la cantidad óptima....49
2.4 Modelo de cambios en la vida....50
2.5 Modelo de la impotencia aprendida....50
2.6 Modelo del duelo....52
3.1 Modelo de contactos familiares....55
4.1 Modelo de la cuenta de confianza emocional....77
6.2 Jerarquía de Maslow....97
7.1 Modelo de distensión y desahogue....105
8.1 Las emociones como señales....131
8.2 STOP....138
13.1 Análisis Transaccional: su marco mental....200

Apéndice E

Discusión/Preguntas de la Parte II

12.1 Las influencias que le guiaron a volverse sanador....190
12.2 ¿Cuáles son sus razones por ser un consejero/a....193
13.1 Las influencias historico-socio-culturales que influyen en nuestro rol como sanadores....197
13.2 Padre/Madre Crítico o Educador....201
13.3 Niño/a Rebelde, Impotente o Libre....203
13.4 Nuestro Yo Adulto....204
13.5 Resúmen del modelo de Padre/Madre, Niño/a, Adulto....207
13.6 La Trampa del Consejero....210
13.7 Cuatro estilos de ayudar y el Sanador Herido....211
13.8 Destrezas de comunicación....213
13.9 Destrezas organizativas....214
13.10 Destrezas de resolución de conflictos....214
13.11 Destrezas con grupos especiales de la población....215
14.1 Fuentes y señales de Fatiga de Compasión....225
15.1 Inspirar su comunidad con esperanza y fe....232
16.1 El rol del consejero/a en promover relaciones sanas en la comunidad....235
16.2 Educador comunitario....236
16.3 El consejero/a como mediador entre personas....236
16.4 La mediación en la familia....237
16.5 Grupos de Apoyo....238
17.1 El rol del consejero en apoyar a actividades sanadores en la comunidad....240

Apéndice F

Plan del consejero/a para ofrecer sanidad del estrés y del trauma

Fecha: _____

Nombre: _____

1. Sus esperanzas y planes: ¿Cómo espera y planea usted usar este entrenamiento? (¿Dónde, con quién, qué tipo de problemas que podrían tener los participantes, en que contexto? ¿Espera usted poder organizar talleres o grupos de apoyo para el sobreviviente?)

_____

_____

_____

_____

2. Organización: ¿Cómo quiere organizar el evento?
(Publicidad, medios, materiales necesitado, tiempo requerido, costos).

_____

_____

_____

_____

3. Establecer seguridad y confianza: ¿De qué manera hará posible que las víctimas se sientan seguras y confiadas?
(¿Qué introducción hará? ¿Cuáles modelos presentará? ¿Cuáles actividades o ejercicios usará? Agregue notas personales para recordar).

_____

_____

_____

_____

4. Contar la historia: ¿Cómo quiere hacer posible que las víctimas cuenten su historia? (¿Qué introducción hará? ¿Cuáles modelos presentará? ¿Cuáles actividades o ejercicios usará? Agregue notas personales para recordar. Tome nota de cómo usted puede ayudar u obstaculizar a los participantes para que cuenten su historia).

_____

_____

_____

_____

5. Recursos: ¿De qué manera quiere acceder con los participantes a los recursos personales, espirituales y comunitarios?
(¿Qué introducción hará? ¿Cuáles modelos presentará? ¿Cuáles actividades o ejercicios usará?

Agregue notas personales para recordar. Vea particularmente la Ejercicio nº. 6.2).

6. Nombrar y hacer duelo: ¿De qué manera ayudará a los participantes a nombrar y hacer duelo por lo que han perdido?
(¿Qué introducción hará? ¿Cuáles modelos presentará? ¿Cuáles actividades o ejercicios usará? Agregue notas personales para recordar. ¿Usará el proceso de Desahogue?)

7. Enfrentar: ¿Cómo ayudará a los participantes a enfrentarse con los hechos?
(¿Qué introducción hará? ¿Cuáles modelos presentará? ¿Cuáles actividades o ejercicios usará? Agregue notas personales para recordar).

8. Dignidad e identidad: ¿Cómo afirmará la dignidad, la esperanza y la identidad sanadora de los participantes?
(¿Qué introducción hará? ¿Cuáles modelos presentará? ¿Cuáles actividades o ejercicios usará? Agregue notas personales para recordar).

9. Reconectar relaciones: ¿Cómo hará posible que los participantes restablezcan sus relaciones?
(¿Qué introducción hará? ¿Cuáles modelos presentará? ¿Cuáles actividades o ejercicios usará? Agregue notas personales para recordar).

10. Actividades de cierre: ¿Cómo hará que los participantes lleguen a un cierre emocional después de cada sesión?
(¿Qué introducción hará? ¿Cuáles modelos presentará? ¿Cuáles actividades o ejercicios usará? Agregue notas personales para recordar).

Materiales de Apoyo

RENOVACIÓN INTERIOR...*un camino que debes andar*

Henry Góngora G.

Ediciones CLARA - SEMILLA (2003) 111 Pgs.

Antes de arreglar la familia, la iglesia, la sociedad y el mundo lo primero que debo hacer es realizar los ajustes pertinentes en mi vida. Porque si mi vida interior está "desmembrada", mi vida en general también lo estará. Es mi responsabilidad entonces, iniciar ese camino de renovación interior, cultivando relaciones sanas, empezando por lo más exigente e intolerante de las relaciones que tengo en este mundo, conmigo mismo. Mi relación con los demás depende de la sanidad de la relación en mi vida espiritual, cognitiva, emocional, actitudinal y física. Pero esta tarea no es meramente un esfuerzo humano, es gracias a Aquel, que un día inició la obra, quien la perfeccionará en mí.

ENREDOS PLEITOS y PROBLEMAS - Juan Pablo Lederach

Ediciones CLARA - SEMILLA

(1992) 102 Pgs.

Parte de la idea de que la violencia del conflicto tiene que abordarse. El conflicto es parte natural de la vida y es necesario para el crecimiento y la transformación. Es positivo y es nuestro deber aprender y practicar métodos, no para eliminar el conflicto, sino para canalizarlo hacia expresiones y fines productivos y constructivos. Este libro propone ser un catalizador en el aprendizaje y práctica de dichos métodos.

TEJIENDO RELACIONES - Juan Pablo Lederach

Ediciones CLARA - JUSTAPAZ

(2003) 89 Pgs.

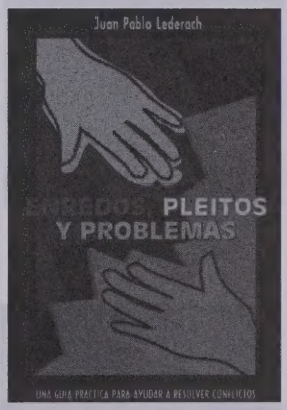
El don y a la vez el derecho más valioso de todo ser humano es la vida y la vida con dignidad. En los lugares donde la violencia es el pan de cada día, como sucede en Colombia, país que sirve de base a estas reflexiones sobre la construcción de paz en medio del conflicto armado, la alternativa de rescatar las relaciones humanas a partir del respeto y la confianza, se muestra como una opción válida para la construcción de la paz.

MATERIALES DE APOYO

RENOVACIÓN INTERIOR...un camino que debes andar
Henry Góngora G.
Ediciones CLARA - SEMILLA (2003) 111 Pgs.

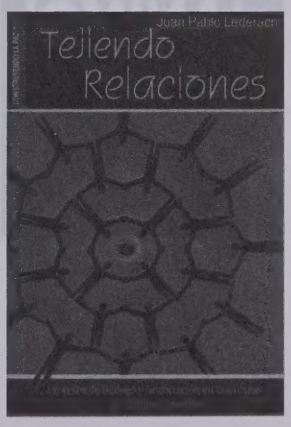
Antes de arreglar la familia, la iglesia, la sociedad y el mundo lo primero que debo hacer es realizar los ajustes pertinentes en mi vida. Porque si mi vida interior esta ´desmembrada´, mi vida en general también lo estará. Es mi responsabilidad entonces, iniciar ese camino de renovación interior, cultivando relaciones sanas, empezando por lo más exigente e intolerante de las relaciones que tengo en este mundo, conmigo mismo. Mi relación con los demás depende de la sanidad de la relación en mi vida espiritual, cognitiva, emocional, actitudinal y física. Pero esta tarea no es meramente un esfuerzo humano, es gracias a Aquel, que un día inicio la obra, quien la perfeccionara en mí.

ENREDOS PLEITOS y PROBLEMAS - Juan Pablo Lederach
Ediciones CLARA - SEMILLA
(1992) 102 Pgs.

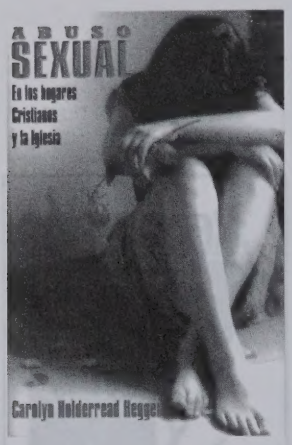


Parte de la idea de que la temática del conflicto tiene que abordarse. El conflicto es parte natural de la vida y es necesario para el crecimiento y la transformación. Es posible y es nuestro deber aprender y practicar métodos, no para eliminar el conflicto, sino para canalizarlo hacia expresiones y fines productivos y constructivos. Este libro propone ser un catalizador en el aprendizaje y práctica de dichos métodos.

TEJIENDO RELACIONES - Juan Pablo Lederach
Ediciones CLARA - JUSTAPAZ
(2003) 89 Pgs.

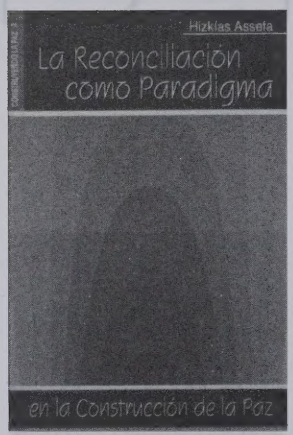


El don y a la vez el derecho más valioso de todo ser humano es la vida y la vida con dignidad. En los lugares donde la violencia es el pan de cada día, como sucede en Colombia, país que sirve de base a estas reflexiones sobre la construcción de paz en medio del conflicto armado, la alternativa de rescatar las relaciones humanas a partir del respeto y la confianza, se muestra como una opción válida para la construcción de la paz.



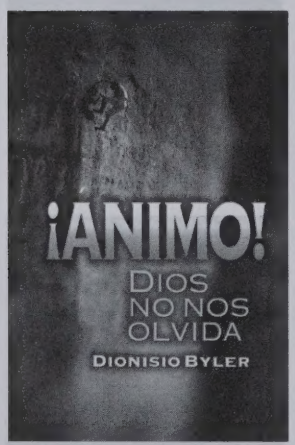
ABUSO SEXUAL EN LOS HOGARES CRISTIANOS Y LA IGLESIA
Carolyn Holderread Heggen
Ediciones CLARA - SEMILLA (2002) 270 Pgs.

Lo mejor de este libro: reflexiona las causas del abuso en profundidad sin perder de vista a los sobrevivientes y sus testimonios de vida. Aspira a conductas ideales y expresa claramente que no hay nada que justificar el abuso de ningún tipo. Hoy, cuando por fin alguien se atreve a desenmascarar la negación de tal hecho en el ámbito cristiano, la temática del libro se torna en una fuente de esperanza que invitan a la comunidad de fe a revisar sus practicas y vivencias las cuales siempre han de estar a favor de la persona abusada.



LA RECONCILIACION COMO PARADIGMA - Hizkías Assefa
Ediciones CLARA - JUSTAPAZ
(2003) 101 Pag.

Assefa menciona el papel que han jugado las ciencias sociales en el acercamiento al conflicto y define la importancia de la literatura teológica en referencia a dicho acercamiento. Así, destaca cómo la reconciliación usada como mecanismo de acercamiento al conflicto permite avanzar hasta un proceso de restauración de relaciones, asunto relevante para la restauración de la comunidad.



¡ANIMO! DIOS NO NOS OLVIDA - Dionisio Byler
Ediciones CLARA - CLIE
(1999) 195 Pgs.

El autor expone en este libro su visión personal del Dios del evangelio. Como en sus otros libros, el autor escribe con un estilo a veces original, otras sorprendente e incluso provocador. Algunos le tildaran de exagerado; pero el calificativo que no le encaja en absoluto es el de aburrido. El autor expresa su opinión respecto a diversos y conocidos pasajes de la Biblia, sin rehuir de los que tal vez seria más cómodo pasar por alto. Siempre preguntando, cuestionando, tratando de llegar mas allá de lo obvio y superficial. De esta manera, Dionisio Byler, nos ofrece una visión renovada del mensaje Bíblico, presentado como un manantial de ánimo para todos aquello que enfrentan dificultades.

ABUSO SEXUAL EN LOS HOGARES CRISTIANOS Y LA IGLESIA
Carolyn Holderread Heggen
Ediciones CLARA - SEMILLA (2002) 270 Pgs.

La lectura de este libro, denuncia las causas del abuso en profundidad sin perder de vista a los sobrevivientes y sus testimonios de vida. Aspira a conocer la verdad y expresa claramente que no hay nada que justificar el abuso de ningún tipo. Hoy, cuando por fin alguien se atreve a desenmascarar la negación de tal hecho en el ámbito cristiano, la temática del libro se nos ofrece fuente de esperanza que invitan a la comunidad de fe a reconocer la gracia de los cuales siempre han de estar a favor de la persona abusada.

LA RECONCILIACION COMO PARADIGMA - Hizkias Assefa
Ediciones CLARA - JUSTAPAZ
(2003) 101 Pag.

Assefa menciona el papel que han jugado las ciencias sociales en el acercamiento al conflicto y define la importancia de la literatura teológica en referencia a este acercamiento. Así, destaca cómo la reconciliación [illegible] al conflicto permite avanzar hasta [illegible] de relaciones, asunto relevante para la [illegible] de la comunidad.

[illegible] - Dionisio Byler
Ediciones [illegible]
(1999) 195 Pgs.

El autor expresa en este libro su visión personal del Dios del evangelio. Como en sus [illegible], el autor escribe con un estilo a veces original, otras sorprendente e incluso provocador. Algunos le tildarán de exagerado; pero el calificativo que no le encaja en absoluto es el de aburrido. El autor expresa su opinión respecto a diversos y conocidos pasajes de la Biblia, sin temor de los que tal vez sería más cómodo pasar por alto. Siempre preguntando, cuestionando, tratando de llegar más allá de lo obvio y superficial. De esta manera, Dionisio Byler, nos ofrece una visión renovada del mensaje Bíblico, presentado como un manantial de ánimo para todos aquellos que enfrentan dificultades.

La libertad es lo que hace con lo que a usted se le ha hecho.
Es el espacio entre el estímulo y la respuesta.
Así que no deje que el mundo le imponga su molde.
Más bien, con amor, actúe con base en la verdad.

Karl Bartsch

Después de siglos de conflictos violentos en América Latina conflictos sociales, conflictos armados, violencia en la familia, en la calle y en el colegio, conflictos de estómago por el hambre de muchos y la sobre-llenura de unos pocos, conflictos de ideas, culturas y creencias, conflictos por tanta riqueza en estos bellos países sería difícil encontrar una sola persona que no ha sufrido profundas heridas que necesitan sanarse. El pueblo latinoamericano ha mostrado mucha resiliencia frente a las guerras y la opresión, pero igual está compuesto por millones de personas de corazón quebrantado que continuamente tratan de reconstruir sus vidas físicas, emocionales, intelectuales, sociales, económicas y espirituales.

Las iglesias latinoamericanas están tratando de ser fieles al llamado de Dios de ser comunidades sanadoras dentro de sociedades traumatizadas, al mismo tiempo que buscan sanar sus propias heridas. Tal vez la palabra "trauma" suene como un término muy psicológico para ser el objeto del ministerio de la iglesia. Pero hemos entendido que la sanidad del trauma es sencillamente llegar a la salvación integral de la persona; es encontrar la vida en abundancia que nos ha ofrecido Jesús de Nazareth.

Al buscar materiales para guiar el trabajo en respuesta al trauma en Colombia, encontramos el manual para consejeros de Karl y Evelyn Bartsch, Stress and Trauma Healing. Soñamos con hacer disponible este libro en español, para el contexto latinoamericano. Aunque los autores desarrollaron el manual en Sur África, estos materiales se adaptan fácilmente a muchos contextos de violencia y tensiones. Obtener un material usado por el pueblo sudafricano, en vez de crear barreras, nos animó al encontrar ejemplos de personas que han avanzado en los mismos caminos de sanidad. Como los autores explican en la edición original, es importante usar del material lo que le sirva, adaptarlo a su contexto cuando sea necesario, y no preocuparse por los elementos que no aplican a la situación. Este tipo de manual es una guía, no una receta mágica. La sanidad sigue siendo un milagro de Dios.

Bonnie Klassen
Representante para Colombia del CCM
(Tomado del prólogo de la edición en español)

ISBN 958973989-X
9 789589 739891

CLARA Ediciones